

0 μονάδες	1 μονάδα	2 μονάδες
Όλα τα φρούτα (εκτός πεπόνι, καρπούζι, μπανάνα, σταφύλια, σύκο, τροπικά φρούτα)	Πεπόνι, καρπούζι, σύκο, σταφύλι, μπανάνα, τροπικά φρούτα	Αναψυκτικά με ζάχαρη
Όλα τα λαχανικά (εκτός καλαμπόκι, παντζάρι, πατάτα)	Καλαμπόκι, πατάτα, παντζάρι	
Καφές,κακάο,αφειψήματα	Όλα τα κρέατα - πουλερικά (ένα είδος την φορά)	
Ζαχαρίνη,φρουκτόζη,στέβια	Όλα τα ψάρια-θαλασσινά (ένα είδος την φορά)	
Μπαχαρικά-μυρωδικά (ξηρά, φρέσκα)	Όσπρια (ρεβίθια, φασόλια, φακές, φάβα, αρακάς, κουκιά)	
Λεμόνι-ξύδι	Ζυμαρικά-ρύζι	
Αναψυκτικά light - σόδα	Γάλα-Γιαούρτι -Τυριά (ένα είδος την φορά)	
	Ζάχαρη λευκή-καστανή (ανά κουταλάκι)	
	Μέλι-Ταχίνι	
	Βρώμη	
	Αλκοόλ(ανα ποτήρι)	
	Ξηροί καρποί	
	Ελιές	
	1 φέτα ψωμί ή 1 παξιμάδι ή 3 φρυγανιές ή 1 πίτα για σουβλάκι ή 1 αραβική πίτα	
	3 κομμάτια πίτα ή 2 κομμάτια πίτσα (την γέμιση της πίτας και τα επιπλέον υλικά της πίτσας τα μετράμε ξεχωριστά)	