

Taula de consum alimentari, segons la Piràmide de la Dieta Mediterrània 2010

Consum diari	Consum setmanal	Consum ocasional
<p>Verdures i hortalisses: A cada àpat principal, 2 racions per àpat.</p> <p>Fruita: 1-2 racions per àpat com a postres habituals.</p> <p>Cereals: Pa, cereals integrals, arròs, pasta: 1-2 racions per àpat.</p> <p>Lactis: 2-4 racions al dia, segons l'etapa vital.</p> <p>Oli d'oliva: 3-6 racions al dia.</p> <p>Fruita seca, llavors, olives: 1-2 racions al dia.</p> <p>Aigua: 6-8 racions al dia.</p>	<p>Peix i marisc: Mínim 2 racions.</p> <p>Carns magres: 2 racions.</p> <p>Ous: 2-4 racions.</p> <p>Llegums: Mínim 2 racions.</p> <p>Patates: Màxim 3 racions.</p> <p>Carn vermella: menys de 2 racions.</p>	<p>Dolços: Brioixeria, caramels, pastissos, suc de fruita ensucrats, refrescos ensucrats o gelats.</p> <p>Carns processades: Hamburgueses, salsitxes, embotits o patés.</p>