Hiilihydraatit (pieni kämmenellinen) Esim. bataatti

Kasvikset ja marjat (iso kourallinen) Esim. salaatti

Rasva (peukalollinen) Esim. oliiviöljy ja siemenet salaatissa

Proteiinit (kämmenellinen) Esim. kana

hyvinvointistartti