

البروتينات: مدخول قدره 1 جم لكل كجم من وزن الجسم (50% من مصدر يبلغ متوسط المدخول الغذائي الموصى به للطاقة،
الدهون: مدخول يتراوح بين 35 إلى 40% من إجمالي الطاقة (1/3 من مصدر حيواني و2/3 من حيواني و50% من مصدر نباتي)،
تتوزع الحصص الغذائية المتوسطة بشكل عام كما يلي: كما يمكن تحقيق التوازن الغذائي على مدار الأسبوع بدلاً من مصدر نباتي).
يوم واحد فقط.