

Përmbledhje e ushqimeve dhe sa shpesh duhen konsumuar

Ushqimi	Fondacioni i Dietës Mesdhetare
Vaj ulliri	Çdo vakt
Perime	≥ 2 racione* për vakt
Fruta	1-2 racione për vakt
Bukë dhe drithëra	1-2 racione për vakt
Bishtaja	≥ 2 racione në javë
Fruta arrore	1-2 racione në ditë
Peshk/produkte deti	≥ 2 racione në javë
Veze	2-4 racione në javë
Mish shpendësh (pulë etj)	2 racione në javë
Produkte bulmeti	2 racione në ditë
Mish i kuq	< 2 racione në javë
Ëmbëlsira	< 2 racione në javë
Verë e kuqe	Me sasi të moderuara**

*Një racion është rreth një grusht.

**Konsumim i jo më shumë se 1-2 njësi në ditë. Një njësi alkool është një gotë standarde birre 285 ml; raki 30ml, një gotë e mesme vere 60 ml.

Intensiteti i aktiviteteve fizike

Aktivitet fizik me Intensitet të moderuar Mesatarisht 3-6 MET Kërkon përpjekje të moderuara dhe rrahje zemre të përsheptuara dukshëm	Aktivitet fizik me Intensitet të lartë Mesatarisht >6 METs Kërkon shumë përpjekje dhe shkakton frymëmarrje të shpejtë dhe rritje të konsiderueshme të rrahjeve të zemrës
Shembuj ushtrimesh fizike me intensitet të moderuar:	Shembuj ushtrimesh me intensitet të lartë:
Ecje e shpejtë	Vrap
Kërcim	Ecje/ngjitje e shpejtë e një kodre
Kopshtari	Çiklizëm i shpejtë
Punë shtëpie	Not i shpejtë
Gjueti tradicionale	Sporte dhe lojëra konkurruese, p.sh. lojëra tradicionale, futboll, volejbol, hokej, basketboll
Ndërtim (p.sh. bërje çatie, lyerje me bojë)	Punë me lopatë ose me hapje kanali
Ngritje/lëvizje e ngarkesave të moderuara <20 kg	Ngritje/lëvizje e ngarkesave të mëdha