

Punktu skaits	Zaļš	Dzeltens, oranžs	Zils, violets	Sarkans	Balts
5	Āboli, vīnogas, melone, kivi, laims, bumbieri, ērkšķogas	Āboli, aprikozes, bumbieri, banāni, citroni, melone, greipfrūts, mango, nektarīni, apelsīni, persiki, ananāsi, mandarīni	Mellenes, kazenes, upenes, vīģes, dateles, vīnogas, plūmes, zilie kartupeļi, ērkšķogas	Āboli, sarkanie apelsīni, ķirši, dzērvenes, greipfrūts, papaija, guava, granātābols, kartupeļi, avenas, zemenes, arbūzs	Nektarīni, persiki, kartupeļi
10	Avokado, brokoļi, selerija, gurķi, edamame pupiņas, zaļās pupiņas, zaļā paprika, olīvas, cukīni	Burkāni, kukurūza, ķirbis, tomāti, dzeltenā paprika, saldie kartupeļi	Olīvas	Tomāti, sarkanā paprika	Puķkāposts, kukurūza, šampinjoni
15	Artišoki, rukola, sparģeļi, baziliks, briseles kāposti, salātlapas, kāposts, mangolds, ķīnas kāposts, endīvs, sīpoli, jūras kāposti, spināti, romiešu salāti, lociņi, kalē kāposts u.c. zaļumi	Bietes, kālis	Baklažāns, sarkanais kāposts	Bietes, čilli pipari, redīsi, sarkanie sīpoli, rabarbers,	Selerijas sakne, fenhelis, ķiploki, ingvers, kolrābis, sīpoli, šalotes sīpoli, rācenis, pastinaks

Punkti	Olbaltumvielas	Graudaugi	Šķidrums
5		Brūnie rīsi, kuskuss, linsēklas, auzu pārslas, kvīnoja, pilngraudu maize, rudzu maize, tortilja, pilngraudu, lēcu, griķu makaroni, griķi, grūbas	Ūdens, piens
10	Pupiņas, lēcas, turku zirņi, soja, siers, biezpiens, turku vai grieķu jogurts, olas, zivis, gaļa, tofu, rieksti un riekstu sviesti		