Зеленчуците и плодовете са богати на витамини, минерални соли и микроелементи, които влияят благотворно върху обмяната на веществата, храносмилането и усвояването на хранителните вещества.

Яйцата са хранителен продукт, богат на белтъчни вещества, мазнини, минерални соли и витамини, а тестените и захарните изделия са основен източник на въглехидрати за нашия организъм.

Млякото и млечните подукти съдържат почти всички необходими за човешкия организъм хранителни вещества.

Месото и рибата са източници на белтъчни вещества от животински произход, мазнини, минерални Мазнините придават добър вкус на храната и повишават нейната хранителност. В голям брой мазнини се съдържат и разтворимите в тях витамини А, D, E и К.