Quantité journalière d'aliments cuits en fonction des âges

(FAO King et Burgess, 1993)

Catégorie d'âge	Aliment de base	Légumineuse	Feuilles	Huile	Fruits
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5
	1 tasse = 200 ml		1 cuillère = 10 ml		
Enfant 2-3 ans	3,5 tasses	2 tasses	3 cuillères	3 cuillères	
Enfant 10-12 ans	7 tasses	3,5 tasses	6 cuillères	3 cuillères	
Homme actif	13,5 tasses	3,5 tasses	6,5 cuilères		
Femme active en période de menstruation	8 tasses	3 tasses	6 cuillères		0,5 tasse
Femme enceinte	9 tasses	3 tasses	6,5 cuillères		0,5 tasse
Femme allaitante	10 tasses	3,5 tasses	9 cuillères		
Femme âgée	7 tasses	3 tasses	9 cuillères		

Il est à noter cependant que de l'huile ou du beurre de karité est **à ajouter régulièrement** à chaque consommation de feuilles
pour permettre la transformation des β-carotènes en vitamines A