Y1:I1 người dưới 30 tuổi nên ăn đa dạng loại thức ăn, bạn có thể thử những món lạ và cung cấp dưỡng chất đa dạng

Y1:I2

Y1:I3

Y1:I6

Y2:I2 từ 30- 40 tuổi thì ăn thực phẩm giàu chất xơ

Y2:I3 từ 30- 40 tuổi thì ăn thực phẩm giàu vitamin

Y3:I2 trên 40 tuổi thì ăn thực phẩm giàu chất xơ

Y3:I3 trên 40 tuổi thì ăn thực phẩm giàu vitamin

Y3:I6 trên 40 tuổi thì ăn thực phẩm giàu chất oxi hóa

W1:I4 trời nóng thì thực phẩm thanh mát

W1:I6 trời nóng thì ăn thực phẩm chứa chất oxi hóa

W2:I1 trời lạnh thì ăn thực phẩm giàu chất đạm

W2:I5 trời lạnh thì ăn thực phẩm nhiệt

W3: I4 thời tiết dễ chịu khiến b ăn ngọn miệng

W3:I5

T1:D1 người bận rộn thì chọn món ăn đơn giản

T2:D1 người có thời gian rảnh tương đối thì chọn món ăn đơn giản

T2:D2 người có thời gian rảnh tương đối thì chọn món ăn có độ phức tạp bỉnh thường

T3:D1 người rảnh rỗi có thể làm mọi món ăn họ muốn

T3:D2

T3 :D3