Überlauf: Ein Gericht, breiter als seine Spalte, läuft über den Rand, über die kcal daneben.

Uhrzeit	Gericht	kcal
07:30	Vollkorn-Sauerteigbrot-mit-Mandelmus	420
10:00	Griechischer Joghurt, Walnüsse	210
12:30	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin-mit-Haselnüssen	540
16:00	Apfel, Haferkekse	180
19:30	Gebratene-Makrele-mit-Buchweizen	610
21:00	Kamillentee	0
	Summe	1960

- Über den Tag 1,5–2 Liter Wasser trinken, lieber zwischen den Mahlzeiten als dazu.
- Jedes Gericht lässt sich gegen ein anderes mit ≈ derselben Energie tauschen.
- Die Portionen roh wiegen, nicht gekocht.

Umbruch: Dasselbe Gericht wird nach seinem letzten passenden Glyphen getrennt und läuft weiter.

Uhrzeit	Gericht	kcal
07:30	Vollkorn-Sauerteigbrot-mit-Mandel mus	420
10:00	Griechischer Joghurt, Walnüsse	210
12:30	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin-mit-Ha selnüssen	540
16:00	Apfel, Haferkekse	180
19:30	Gebratene-Makrele-mit-Buchweize n	610
21:00	Kamillentee	0
	Summe	1960

- Über den Tag 1,5–2 Liter Wasser trinken, lieber zwischen den Mahlzeiten als dazu.
- Jedes Gericht lässt sich gegen ein anderes mit ≈ derselben Energie tauschen.
- Die Portionen roh wiegen, nicht gekocht.

Verkleinern: jede Zelle behält ihre 17 Punkt, ein zu breites Gericht wird kleiner gesetzt.

Uhrzeit	Gericht	kcal
07:30	Vollkorn-Sauerteigbrot-mit-Mandelmus	420
10:00	Griechischer Joghurt, Walnüsse	210
12:30	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin-mit-Haselnüssen	540
16:00	Apfel, Haferkekse	180
19:30	Gebratene-Makrele-mit-Buchweizen	610
21:00	Kamillentee	0
	Summe	1960

- Über den Tag 1,5–2 Liter Wasser trinken, lieber zwischen den Mahlzeiten als dazu.
- Jedes Gericht lässt sich gegen ein anderes mit ≈ derselben Energie tauschen.
- Die Portionen roh wiegen, nicht gekocht.