Desbordar: un plato más ancho que su columna sale del borde, sobre las kcal de al lado.

Hora	Plato	kcal
07:30	Pan-integral-de-masa-madre-con-crema-de-almendra	420
10:00	Yogur griego, nueces	210
12:30	Gratinado-de-coliflor-y-brócoli-con-avellanas	540
16:00	Manzana, galletas de avena	180
19:30	Caballa-a-la-sartén-con-trigo-sarraceno	610
21:00	Infusión de manzanilla	0
	Total	1960

- Beba de 1,5 a 2 litros de agua al día, entre las comidas y no durante ellas.
- Cambie un plato por otro de ≈ la misma energía.
- Pese las raciones en crudo, no cocinadas.

Cortar: el mismo plato se corta tras el último glifo que cabe y sigue en la línea siguiente.

Hora	Plato	kcal
07:30	Pan-integral-de-masa-madre-con-crema-de-almendra	420
10:00	Yogur griego, nueces	210
12:30	Gratinado-de-coliflor-y-brócoli-con-avellanas	540
16:00	Manzana, galletas de avena	180
19:30	Caballa-a-la-sartén-con-trigo-sarraceno	610
21:00	Infusión de manzanilla	0
	Total	1960

- Beba de 1,5 a 2 litros de agua al día, entre las comidas y no durante ellas.
- Cambie un plato por otro de ≈ la misma energía.
- Pese las raciones en crudo, no cocinadas.

Reducir: cada fila guarda sus 17 puntos, y un plato demasiado ancho se reduce hasta caber.

Hora	Plato	kcal
07:30	Pan-integral-de-masa-madre-con-crema-de-almendra	420
10:00	Yogur griego, nueces	210
12:30	Gratinado-de-coliflor-y-brócoli-con-avellanas	540
16:00	Manzana, galletas de avena	180
19:30	Caballa-a-la-sartén-con-trigo-sarraceno	610
21:00	Infusión de manzanilla	0
	Total	1960

- Beba de 1,5 a 2 litros de agua al día, entre las comidas y no durante ellas.
- Cambie un plato por otro de ≈ la misma energía.
- Pese las raciones en crudo, no cocinadas.