Débordement : un plat plus large que sa colonne en dépasse le bord et empiète sur la colonne des kcal.

Heure	Plat	kcal
07:30	Pain-complet-au-levain-et-purée-d’amande	420
10:00	Yaourt grec, noix	210
12:30	Gratin-de-chou-fleur-et-brocolis-aux-noisettes	540
16:00	Pomme, biscuits à l’avoine	180
19:30	Maquereau-poêlé-au-sarrasin	610
21:00	Infusion de camomille	0
	Total	1960

- Buvez de 1,5 à 2 litres d’eau au cours de la journée, entre les repas plutôt que pendant.
- Remplacez un plat par un autre d’environ autant de kcal.
- Pesez les portions crues, pas cuites.

Coupure : le même plat s’interrompt après le dernier caractère qui tient et continue à la ligne suivante.

Heure	Plat	kcal
07:30	Pain-complet-au-levain-et-purée-d’ amande	420
10:00	Yaourt grec, noix	210
12:30	Gratin-de-chou-fleur-et-brocolis-au x-noisettes	540
16:00	Pomme, biscuits à l’avoine	180
19:30	Maquereau-poêlé-au-sarrasin	610
21:00	Infusion de camomille	0
	Total	1960

- Buvez de 1,5 à 2 litres d’eau au cours de la journée, entre les repas plutôt que pendant.
- Remplacez un plat par un autre d’environ autant de kcal.
- Pesez les portions crues, pas cuites.

Réduction : chaque ligne garde ses 17 points de haut, et un plat trop large passe à un corps plus petit.

Heure	Plat	kcal
07:30	Pain-complet-au-levain-et-purée-d’amande	420
10:00	Yaourt grec, noix	210
12:30	Gratin-de-chou-fleur-et-brocolis-aux-noisettes	540
16:00	Pomme, biscuits à l’avoine	180
19:30	Maquereau-poêlé-au-sarrasin	610
21:00	Infusion de camomille	0
	Total	1960

- Buvez de 1,5 à 2 litres d’eau au cours de la journée, entre les repas plutôt que pendant.
- Remplacez un plat par un autre d’environ autant de kcal.
- Pesez les portions crues, pas cuites.