

Débordement : un plat plus large que sa colonne passe le bord et mord sur les kcal.

Heure	Plat	kcal
07:30	Pain-au-levain-complet-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 1.5-2 litres d'eau dans la journée, entre les repas plutôt que pendant.
- Remplacez un plat par un autre qui apporte à peu près autant.
- Pesez les portions crues, pas cuites.

Coupure : le même plat est coupé après son dernier signe qui tient, et reprend en dessous.

Heure	Plat	kcal
07:30	Pain-au-levain-complet-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 1.5-2 litres d'eau dans la journée, entre les repas plutôt que pendant.
- Remplacez un plat par un autre qui apporte à peu près autant.
- Pesez les portions crues, pas cuites.