

Sborda: un piatto più largo della colonna esce dal bordo, sopra le kcal accanto.

Ora	Piatto	kcal
07:30	Pane-integrale-a-lievito-madre-con-burro-di-mandorle	420
10:00	Yogurt greco, noci	210
12:30	Gratin-di-cavolfiore-e-broccoli-con-nocciole	540
16:00	Mela, biscotti d'avena	180
19:30	Sgombro-in-padella-con-grano-saraceno	610
21:00	Infuso di camomilla	0
Totale		1960

- Bere da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno, tra i pasti piuttosto che durante.
- Sostituire un piatto con un altro di energia $\approx$ uguale.
- Pesare le porzioni da crude, non da cotte.

Spezza: lo stesso piatto è tagliato dopo l'ultimo glifo che ci sta, e continua sotto.

Ora	Piatto	kcal
07:30	Pane-integrale-a-lievito-madre-con-burro-di-mandorle	420
10:00	Yogurt greco, noci	210
12:30	Gratin-di-cavolfiore-e-broccoli-con-nocciole	540
16:00	Mela, biscotti d'avena	180
19:30	Sgombro-in-padella-con-grano-saraceno	610
21:00	Infuso di camomilla	0
Totale		1960

- Bere da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno, tra i pasti piuttosto che durante.
- Sostituire un piatto con un altro di energia $\approx$ uguale.
- Pesare le porzioni da crude, non da cotte.

Riduci: ogni riga tiene i suoi 17 punti, e un piatto troppo largo si rimpicciolisce fino a starci.

Ora	Piatto	kcal
07:30	Pane-integrale-a-lievito-madre-con-burro-di-mandorle	420
10:00	Yogurt greco, noci	210
12:30	Gratin-di-cavolfiore-e-broccoli-con-nocciole	540
16:00	Mela, biscotti d'avena	180
19:30	Sgombro-in-padella-con-grano-saraceno	610
21:00	Infuso di camomilla	0
Totale		1960

- Bere da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno, tra i pasti piuttosto che durante.
- Sostituire un piatto con un altro di energia $\approx$ uguale.
- Pesare le porzioni da crude, non da cotte.