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 ≈ 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 ≈ 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 ≈ uguale.
- Pesare le porzioni da crude, non da cotte.