

Overlopen: een gerecht breder dan zijn kolom loopt over de rand, over de kcal ernaast.

Tijd	Gerecht	kcal
07:30	Volkoren-zuurdesembrood-met-amandelboter	420
10:00	Griekse yoghurt, walnoten	210
12:30	Bloemkool-broccoligratin-met-hazelnoten	540
16:00	Appel, havermoutkoekjes	180
19:30	Gebakken-makreel-met-boekweit	610
21:00	Kamillethee	0
Totaal		1960

- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag, tussen de maaltijden en niet erbij.
- Ruil een gerecht voor een ander met ongeveer dezelfde energie.
- Weeg de porties rauw, niet gekookt.

Afbreken: hetzelfde gerecht wordt na zijn laatste passende glyph afgebroken en loopt door.

Tijd	Gerecht	kcal
07:30	Volkoren-zuurdesembrood-met-amandelboter	420
10:00	Griekse yoghurt, walnoten	210
12:30	Bloemkool-broccoligratin-met-hazelnoten	540
16:00	Appel, havermoutkoekjes	180
19:30	Gebakken-makreel-met-boekweit	610
21:00	Kamillethee	0
Totaal		1960

- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag, tussen de maaltijden en niet erbij.
- Ruil een gerecht voor een ander met ongeveer dezelfde energie.
- Weeg de porties rauw, niet gekookt.

Verkleinen: elke rij houdt zijn 17 punten, en een te breed gerecht krimpt tot het past.

Tijd	Gerecht	kcal
07:30	Volkoren-zuurdesembrood-met-amandelboter	420
10:00	Griekse yoghurt, walnoten	210
12:30	Bloemkool-broccoligratin-met-hazelnoten	540
16:00	Appel, havermoutkoekjes	180
19:30	Gebakken-makreel-met-boekweit	610
21:00	Kamillethee	0
Totaal		1960

- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag, tussen de maaltijden en niet erbij.
- Ruil een gerecht voor een ander met ongeveer dezelfde energie.
- Weeg de porties rauw, niet gekookt.