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.