Transbordar: um prato mais largo que a coluna sai da margem, por cima das kcal ao lado.

Hora	Prato	kcal
07:30	Pão-integral-de-massa-mãe-com-manteiga-de-amêndoa	420
10:00	Iogurte grego, nozes	210
12:30	Gratinado-de-couve-flor-e-brócolos-com-avelãs	540
16:00	Maçã, bolachas de aveia	180
19:30	Cavala-na-frigideira-com-trigo-sarraceno	610
21:00	Infusão de camomila	0
	Total	1960

- Beba 1,5 a 2 litros de água por dia, entre as refeições e não durante.
- Troque um prato por outro com ≈ a mesma energia.
- Pese as porções cruas, não cozinhadas.

Quebrar: o mesmo prato é cortado após o último glifo que cabe e continua na linha seguinte.

Hora	Prato	kcal
07:30	Pão-integral-de-massa-mãe-com-manteiga-de-amêndoa	420
10:00	Iogurte grego, nozes	210
12:30	Gratinado-de-couve-flor-e-brócolos-com-avelãs	540
16:00	Maçã, bolachas de aveia	180
19:30	Cavala-na-frigideira-com-trigo-sarraceno	610
21:00	Infusão de camomila	0
	Total	1960

- Beba 1,5 a 2 litros de água por dia, entre as refeições e não durante.
- Troque um prato por outro com ≈ a mesma energia.
- Pese as porções cruas, não cozinhadas.

Reduzir: cada linha mantém os seus 17 pontos, e um prato largo demais encolhe até caber.

Hora	Prato	kcal
07:30	Pão-integral-de-massa-mãe-com-manteiga-de-amêndoa	420
10:00	Iogurte grego, nozes	210
12:30	Gratinado-de-couve-flor-e-brócolos-com-avelãs	540
16:00	Maçã, bolachas de aveia	180
19:30	Cavala-na-frigideira-com-trigo-sarraceno	610
21:00	Infusão de camomila	0
	Total	1960

- Beba 1,5 a 2 litros de água por dia, entre as refeições e não durante.
- Troque um prato por outro com ≈ a mesma energia.
- Pese as porções cruas, não cozinhadas.