

Закуска: обезмаслено мляко и пресни плодове или: 1 филийка ръжен хляб, 1 варено яйце, 50 г извара или: ястие от зелен фасул, билков чай или кафе без кофеин

Втора закуска: 1 ч.ч. доматен сок или кисело мляко с пресни плодове, без тестени изделия

Обяд: 1 филийка ръжен хляб, пресни зеленчуци, супа от леща, извара, салата от пресни зеленчуци, риба или пилешко месо, плодове или плодов сок

Следобедна закуска: ядки (орехи) и пресни плодове

Вечеря: голяма салата от пресни зеленчуци, 150 г риба или пилешко месо, печен

картоф, прясна царевица или кафяв ориз, пресни плодове