

Варианти за първата закуска:
Сладък чай или кафе без мляко (мазнините са нежелателни), бисквити,
или
Неподсладена напитка, плюс 20 грама смес от ядки и сушени плодове,
или
Неподсладена напитка и 30 грама зърнена закуска с обезмаслено мляко (100 гр).

Втора закуска:
Сирене, обезмаслено, 200 г,
или
Ниско маслено кисело мляко (300 г), с парченца банан или ягоди,
или
200 г кисело мляко (айрян), зеленчуци и 30 грама орехи.

Добавка -100 гр салата от зеле и 2 пъдпъдъчи яйца, сурови или варени.

Обяд (след 15.00) - Зелена супа, салата от зеле салата, 200 г варена риба / нетлъсто месо, домашни птици/.

Следобедна закуска - 200 г сезонни плодове.

Вечеря - Диетична мусака и малко парче черен хляб.