

ארוחת בוקר :

מנת פחמימה,

מנת חלבון (גבינה)

ארוחת ביניים :

מנת פרי,

מנת שומן

ארוחת צהריים :

מנת חלבון בשר,

מנת פחמימה,

מנת שומן

ארוחת ביניים :

מנת פרי,

מנת שומן,

מנת פחמימה

ארוחת ערב :

מנת פחמימה,

מנה וחצי חלבון (גבינה),

מנת שומן

ארוחת לילה :מנת חלבון (גבינה), מנת פרי