

Perinteinen ateriarytmi noin 1800 kcal

Aamupala	Lautasellinen kaurapuuroa 1 dl marjasurvosta tai hedelmä 1 lasi maitoa 1 siivu leipä 1 tl leipärasvaa Siivu juustoa Tomaattia tai muuta kasvista leivällä 1 kuppi kahvia
Lounas:	1,5 dl lihakastiketta 2 perunaa tai 1,5 dl riisiä tai 1,5 dl makaronia Neljänneslautasellinen salaattia 1 rkl öljypohjaista salaattikastiketta Kypsiä kasviksia 1 pala ruisleipää 1 tl leipärasvaa 1 lasi maitoa tai piimää
Välipala:	1 kuppi kahvia 30 g pähkinöitä ja omena
Päivällinen:	Lautasellinen keittoa, esim. kalakeittoa Lasi maitoa tai piimää 1 pala ruisleipää, levite ja leike Rahka hedelmien tai marjojen kera
Iltapala:	Pähkinöitä 20 g Pieni hedelmä tai marjoja Teetä Lisäksi vettä

Suosi leivällä vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia ja valitse vähintään 6 % kuitua sisältävää leipää.

Yhden pääruuan syömistapa noin 1700 kcal

Aamupala	2 siivua leipää 2 tl leipärasvaa 4 ohutta siivua vähärasvaista lihaleikkelettä (20 g) Tomaattia tai muuta kasvista leivällä 1 kkp kahvia Hedelmä tai marjoja tai puuroamiainen maidon ja marjojen ja leipäpalan kera
Välipala	Raejuustoa hedelmien, marjojen ja pähkinöiden (20 g) kera (kuppi kahvia) tai marjapuuro ja maitoa
Pääruoka:	1,5 dl lihakastiketta 2 perunaa tai 1,5 dl riisiä tai makaronia Neljännes lautasellinen salaattia (2 dl) Öljypohjaista salaattikastiketta 1 rkl Kypsiä kasviksia neljännes lautasta (90 g) 1 lasi maitoa tai piimää
Iltapala:	1 siivua ruisleipää 1 tl leipärasvaa Kananmuna tai raejuustoa tai kalaa Salaattia, salaattikastiketta tai valmissalaattia 1 lasi maitoa
Myöhäis- iltapala	Hedelmä ja pähkinöitä 30 g Lisäksi vettä

Suosi leivällä vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia ja valitse vähintään 6 % kuitua sisältävää leipää.