

·Dieta de temporada - Hivern (aproximadament, 1.800 kcal)

ESMORZAR	·4 palets integrals (~ 40 g) y dues taronges (~ 330 g)
MIG MATÍ	·Entrepà de pa integral (1/4 part d'una barra de quart, ~ 50 g) amb fotmatge fresc 0% matèria grassa (~ 40 g) i una culleradeta d'oli d'oliva verge (~ 5 ml) ·Un got de llet desnatada (~ 200 ml) amb una culleradeta de sucre (~ 5 g)
DINAR	·Sopa d'au amb fideus integrals (~ 250 g en total) ·Saltat d'all i coliflor (~ 250 g) amb pernil serrà (~ 40 g) i una cullerada d'oli d'oliva verge (~ 10 ml) ·Tres llesques de pa integral (~ 50 g) ·4 prunes (~ 120 g)
BERENAR	·Barreja de fruits secs i fruita dessecada (dos grapats, ~ 40 g) ·Infusió (~ 200 ml) amb una culleradeta de sucre (~ 5 g)
SOPAR	·Amanida de lenties (~ 250 g) amb una cullerada d'oli d'oliva verge (~ 10 ml) ·2 rodanxes de lluç al forn (~ 100 g) amb guarnició de carxofa (~ 125 g) ·Tres llesques de pa integral (~ 50 g) ·2 caquis (~ 270 g)