

·Dieta vegetariana (aproximadament, 2.000 kcal)

ESMORZAR	<ul style="list-style-type: none"> ·Un got de batut de soja enriquit amb calci (~ 200 ml) amb cereals integrals (~ 30 g) ·Una poma amb pell (~ 130 g)
MIG MATÍ	<ul style="list-style-type: none"> ·Dues torrades integrals (~ 40 g) amb una cullerada de crema de cacauet (~ 20 g) ·Un suc de taronja (~ 200 ml) amb una culleradeta de sucre (~ 5 g)
DINAR	<ul style="list-style-type: none"> ·Amanida de cigrons: tomàquet (~ 200 g), enciam (~ 50 g), pastanaga (~ 100 g) i cigrons cuits (~ 50 g) ·3 rotllets de primavera vegetals (~ 150 g) fregits en dues cullerades d'oli d'oliva verge (~ 20 ml) ·Una mica de sal iodada ·Tres llesques de pa integral (~ 50 g) ·Dues mandarines (~ 100 g)
BERENAR	<ul style="list-style-type: none"> ·Un grapat d'ametlles (~ 20 g) ·Infusió (~ 200 ml) amb una culleradeta de sucre (~ 5 g)
SOPAR	<ul style="list-style-type: none"> ·Un got gran de gaspatxo (~ 300 ml) ·Minestra de verdures (~ 225 g) amb dues cullerades d'oli d'oliva verge (~ 20 ml) ·Una mica de sal iodada ·Tres llesques de pa integral (~ 50 g) ·Macedònia (~ 150 g)