

A f m a g r i n g s d i æ t      ca. 1100 kal.  
-----

- Morgen:      The med saccharin, 40 g. mælk, 30 g. tvebakker
- Frokost:      40 g. brød, 20 g. smør 200 g. grøntsager. Kaffe med saccharin,  
20 g. mælk.
- Middag:      Kærnemælkssuppe eller ren kødsuppe, frugtsuppe (200 g. )  
100 g. magert kød eller 125 g. fisk og 200 g. grøntsager  
m. kraftsauce
- Eftermiddag:    1 æble, appelsin eller pære.
- Aften:      The med saccharin 40 g. brød, 10 g. smør, 40 g.  
1 æg eller 50 g. kød eller 150 g. frugtpure m

Drikke må bestå af: Vand, rødvin eller skibsøl.

S t o p p e d i æ t.  
-----

- Morgen:      The og tvebakker
- Frokost:      do.              do.
- Middag:      Risvandgrød, rødvin, blåbærsuppe,  
kogt fisk, smeltet smør og et stk, franskbrød.
- Eftermiddag:    3 tvebakker, the
- Aften:              do.              do.  
blåbærsuppe, havresuppe.