

| Dato | Vekt | | Hvile puls | Tid | Matvare | Hvilepuls etter | | | Hvilke reaksjoner oppstår og tidspunkt |
|------|--------|-------|---------------|-----|----------------------------------------------------------|-----------------|------------|------------|----------------------------------------|
| | Morgen | Kveld | | | | 20 min. | 40 min. | 60. min | |
| | | | | | Springvann | | | | |
| | | | | | Melk ½ liter | | | | |
| | | | | | Fullkornbrød | | | | |
| | | | | | Te | | | | |
| | | | | | Gulost | | | | |
| | | | | | Egg, 2 stk | | | | |
| | | | | | Mais | | | | |
| | | | | | Kaffe | | | | |
| | | | | | Smør | | | | |
| | | | | | Soyaolje/melk. 1 ss | | | | |
| | | | | | Sukker 6-8 sukkerbiter | | | | |
| | | | | | Sjokolade | | | | |
| | | | | | Sitrusfrukt | | | | |
| | | | | | Havre | | | | |
| | | | | | Kylling | | | | |
| | | | | | Fargestoffer ½ ts av 3 forskjellige konditorfarger | | | | |
| | | | | | MSG (monosodium glutamat) -krydder | | | | |
| | | | | | Gjær ½ ts oppløst i vann, kokes i 10 min. | | | | |
| | | | | | Margarin | | | | |
| | | | | | Alkohol | | | | |