Petit déjeuner : (pour tous les matins)		
1 pamplemousse, 2 œufs à la coque, un café ou un thé sans sucre.		
	Déjeuner	Dîner
Lundi	2 œufs à la coque; salade mixte; café ou thé sans sucre.	2 œufs à la coque; une tomate; café ou thé sans sucre.
Mardi	une tomate, une laitue, un céleri, un concombre; café ou thé sans sucre.	2œufs à la coque et 1 pamplemousse.
Mercredi	2 côtelettes d'agneau, un céleri, un concombre; café ou thé sans sucre.	2 œufs à la coque, épinards, tomates.
Jeudi	2 œufs à la coque, fromage frais, un chou-fleur cuit, une tranche de pain grillé.	2 œufs à la coque, épinards et tomates; café ou thé sans sucre.
Vendredi	poisson cuit sans huile, une tranche de pain grillé.	2 œufs à la coque ; épinards; café ou thé sans sucre.
Samedi	poulet cuit, 1tomate et 1pamplemousse.	macédoine de fruits (à volonté).
Dimanche	poulet cuit à la vapeur, carottes râpées.	poulet cuit à la vapeur, tomate et pamplemousse.