

### Oběd

vejce, játra, sýry, maso, ryby, drůbež, krémová polévka, nebo: celozrnný chléb - sandvič ze sýru, masa, drůbeže nebo nehydrogenované peanut butter (oříšková pomazánka), vařená listová zelenina nebo jiná zelenina či salát, 1/16 až 1/6 l pep-upu, mléka, podmásli nebo jogurt, celozrnný chléb s modifikovaným máslem (kap. XXXII), nebo doma udělanou majonézou, ovoce, vaječný krém, mléčný koktail, nebo mléčný puding, pilulky živin.

### Svačina

Pep-up a jakékoliv jídlo navržené pro přesnídávku, pilulky živin.

### Večeře

má být nejmenším jídlem celého dne. Ryby nebo ovocné kokteily, zelenina-masová nebo krémová polévka, nebo vejce, sýr, maso, ryba nebo drůbež. Vařená zelená listová zelenina, nebyla-li na oběd, vařené brambory nebo luštěniny nebo salát, je-li na chuť, celozrnný chléb s modifikovaným máslem nebo majonézou, 1/16 až 1/6 litru pep-upu, plnotučné nebo odstředěné mléko, podmásli nebo jogurt, ovoce nebo vaječný krém, pilulky živin.

### Při odchodu na lož

1/16 až 1/6 pep-upu nebo teplé mléko nebo nápoj z teplého mléka, pilulky živin.

### Pilulky živin

Po dobu nemoci lze brát tyto pilulky živin: po snídani: kapsle 25.000 jedn. vitamínu A a 2.500 jednotek vit. D, je-li žádoucí další vitamín A nebo D, bor jej po večeři, vitaminy A,D,E se vstřebají jedině tehdy, jestliže požitá jídla obsahuje tuk.

6x denně: 1 polévkovou lžící sušených jater zamíchaných do vody nebo do šťávy. Vynechat, jsou-li čerstvá ten den.

3x denně: aspoň 100 jednotek vitamínu E, nejsou-li brána plná množství pivovarského droždí, jater nebo lecithinu, v tom případě pilulky vyvážených vitaminů B.