

Stopień	1A (800 kcal)	1B (800 kcal)	2 (1000 kcal)	3 (1200 kcal)	4 (1500 kcal)	5 (1500+ kcal)
 Liczba posiłków Cambridge	4	3	2	2	1	1*
 Śniadanie	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	150 kcal	300 kcal	300 kcal	Moje nowe, dobre nawyki żywieniowe
 II Śniadanie	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	
 Obiad	Posiłek Cambridge	200 kcal	400 kcal	400 kcal	500 kcal	
 Kolacja	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	Posiłek Cambridge	400 kcal	
 Porcja mleka 2%	-	-	125 ml	100 ml	100 ml	
 Sałatka	-	Opcjonalnie	Opcjonalnie	Opcjonalnie	Opcjonalnie	