לפני השינה 22:00	שעה וחצי אחרי ארוחת ערב	לפני ארוחת ערב	שעה וחצי אחרי ארוחת צהריים	לפני ארוחת צהריים	שעה וחצי אחרי ארוחת בוקר	צום הלילה	
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך
							תאריך