Legyen $|H| = n$, H elemei $a_1, \ldots, a_n$, $|H_-| = t$, H_- elemei $k_1, \ldots, k_t$. Minden $1 \le i \le t$-re válasszunk egy-egy olyan $1 \le p_i$, $q_i \le n$ számpárt, amelyre $k_i = a_{p_i} - a_{q_i}$.

Minden i-re rendeljük hozzá k_i-hez a következő n darab számpárt:

$$(a_1 + a_{p_i};\ a_1 + a_{q_i}); (a_2 + a_{p_i};\ a_2 + a_{q_i}); (a_3 + a_{p_i};\ a_3 + a_{q_i}); \vdots (a_n + a_{p_i};\ a_n + a_{q_i}).$$

Ezekben a számpárokban az első és a második tagok is mind különbözőek. A számpárok két tagjának különbsége k_i, ezért az is igaz, hogy a különböző k_i-khez különböző számpárok tartoznak.

A t darab különbséghez összesen $t \cdot n$ számpárt rendeltünk. Ezeknek a számpároknak mindkét tagja H_+-ból való. Mivel H_+ elemeiből összesen $|H_+|^2$ számpárt lehet készíteni, ebből következik, hogy $|H_+|^2 \ge t \cdot n$, ami éppen az állítás.

Gyarmati Katalin (Fazekas M. Főv. Gyak. Gimn., III. o.t.)