

Week 2						
	Maandag	Vastrap	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Naweeksdag
Ontbyt	1 k volgraan ontbytvlokkies 1/2 k vetvrye melk 1 k tee of koffie	500 ml vetvrye melk 500 ml vetvrye jogurt 1 vrug groente	2 snye volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas 1 k tee of koffie	1 k hawermout pap 1/2 k vetvrye melk 1 k tee of koffie	1 k volgraan ontbytvlokkies 1½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas tamatie 1 k tee of koffie
Laatoggend	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof		175 ml vetvrye jogurt 1 k vars vrugteslaai 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof
Middagete of Ligte Maaltyd	Hoender wrap: 1 volgraan tortilla (70g) 2 snye laevet hoender (60g) 4-6 snye tamatie Blaarslaai 1 eetlepel laevet mayo 1 k tee of koffie		1 medium tot groot gebakte aartappel gevul met 1 opgehoopte eetlepels gegeurde vetvrye maaskaas Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie 1 k tee of koffie	Oop toebroodjie met 2 snye volgraan brood 4-6 snye tamatie 30g medium vet kaas blaarslaai, vars basiliekruid 1 k tee of koffie	Tuna slaai: 1/2 blikkie tuna 6 Provitas Blaarslaai, rooi uie, komkommer 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 eetlepel laevet mayo gemeng met 1 eetlepel ongegeurde jogurt. 1 medium vrug 1 k tee of koffie	Oop toebroodjie met 2 snye volgraan brood 2 opgehoopte eetlepel vetvrye maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 medium vrug 1 k tee of koffie
Laatmiddag	1 medium vrug 1 glas vloeistof		1 medium vrug 1 glas vloeistof	1 medium vrug 1 glas vloeistof	1 medium vrug / 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof	1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof
Aandete of Hoofmaaltyd	Italiaanse pasta met uie, tamatie puree, vars basiliekruid blare, kersietamaties, 90g maer maalvleis 1 t fyn parmasan		Geroosterde visfilet met ±120g stokvis/kingklip (2 handpalms) tiemie, swart peper, suurlemoen 1 klein gekookte/gebraaide mielie	Frittata met 2 eiers, opgekapte sprietuie/ue, rooi soetrissie, grasuie, tamatie, vars koljander 2 t olyf/canola/sonneblom olie	Gerookte hoender pasta met ±100g gerookte hoenderborsie in stukgies gesny (1 klein borsie) 1 k geroosterde groente (tamatie,	±150g vark fillet of bees fillet (2 handpalms) 1 gekookte medium aartappel Roerbraai uie, groenbone en sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie

	<p>1/3 k gaar pasta Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p>		<p>Roerbraai wortels, groenbone en rooisoetrissie met 2 t olyf/canola/sonneblom olie 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p>	<p>1 sny volgraan brood 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p>	<p>murgpampoentjies, uie, wortels, vars roosmaryn met 2 t olyf/canola/sonneblom olie) 1/3 k gaar pasta 1 medium vars vrug / 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p>	<p>Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p>
--	--	--	--	---	---	---