

Week 1						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vry	Saterdag/Sondag
Ontbyt	1 k volgraan ontbytvlokkies ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie 175 ml vetvrye jogurt	2 snye volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas (5-6 dun snye) 1 k tee of koffie 175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug	1 k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter) ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 eiers, 1 sny volgraanbrood, 7 cm stukkie wors 1 vrug	1 k volgraan ontbytvlokkies ½ k vetvrye melk 175 ml jogurt 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood 1 medium gebakte eier tamatie 1 k tee of koffie
Hoofmaaltyd = middage te	Hoender roerbraai met ±140g hoenderborsie (sonder vel; 2 handpalms) 2 t olyf/canola/sonne blom olie Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampontjies, brokkoli groenbone/mange tout (geur met kruie) 2 t BBQ sous 1 glas vloeistof en/of 1 k tee of koffie 1/3 k gaar rys	Geroosterde visfilet met ±120g stokvis/kingklip (2 handpalms) tiemie, swart peper, suurlemoen, knoffel 1 medium gebakte patat 1k geroosterde groente (tamatie, murgpampontjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonne blom olie) 1 glas vloeistof	Mengelslaai met kekerertjies of kerrie botterbone of gebakte boontjies in tamatie of kerriesous. Resep: Blaarslaai, kersietamaties, groen soetrissies, ½ k kekerertjies of boterrbone in tamatie of kerrie sous, vars koljander 2 t lae vet slaaisous/olyfolie en balsamiese asyn 1 sny volgraan brood 1 k tee of koffie	200 g vis – ge'grill' plus 3 porsies groente	Oop toe broodjie met 2 snye volkoring brood of 1 medium gekookte aartappel met: 5 opgehoopte t avokadopeer of olyf pesto en Blaarslaai en 8 rosa tamaties met grof gemaalde swart peper. 1 k tee of koffie	1 volgraan rolletjie of 1 medium gekookte aartappel met: 2 opgehoopte eetlepel vetvrye maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 medium vrug 1 k tee of koffie

	1 medium vrug	<i>en/of</i> 1 k tee of koffie				
Aandete = ligte maaltyd	1 gekookte eier Tuna Slaai: 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer uie, rooi uie of spriet uie na smaak 1 eetlepel slaaisous 1 k tee of kvffie	Water	Beesvleis roerbraai: ±150g maer beesvleis in repies gesny (2 handpalms) 2 t olyf/canola/sonneblo m olie Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoentjies, brokkoli, wortels, groenbone 2 t soet-en-suur sous 1/3 k gaar pasta (of bruin rys) 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	Water	Salm (of tuna)en kuiper slaai met ±140g gerookte salm (2 handpalms) Slaaiblare en vars koljander Kuipers, volgens smaak Suurlemoen sap en vars kruie 1 opgehoopte eetlepel gegeurde vetvrye maaskaas 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	±150g fillet steak (2 handpalms) 2 groot bruin sampoene gevul met spinasie en peppadew en gerooster Tamatie en komkommer slaai 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie