

Week 1						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vry	Sat of Sondag
Ontbyt	1 k volgraan ontbytvlokkies ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas (5-6 dun snye) 1 k tee of koffie	1 k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter) ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	Vastrap	1 k volgraan ontbytvlokkies ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood 1 medium gebakte eier tamatie 1 k tee of koffie
Laatoggend	175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof		175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof
Middagete of Ligte Maaltyd	Oop toebroodjie met 2 snye volkoring lae GI brood 2 opgehoopte eetlepels vetvrye maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer uie, rooi uie of spriet uie na smaak 1 k tee of koffie	1 k groen slaai 1 gekookte eier 1 sny volgraan brood 1 medium vrug 1 k tee of koffie	Mengelslaai met kekerertjies of kerrie botterbone of gebakte boontjies in tamatie of kerriesous. Resep: Blaarslaai, kersietamaties, groen soetrissies, ½ k kekerertjies of boterrbone in tanatie of kerrie sous, vars koljander 2 t laevet slaaisous/olyfolie en balsamiese asyn 1 sny volgraan brood 1 k tee of koffie		Oop toebroodjie met 2 snye volkoring brood 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 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 vars vrug of 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof	1 medium vrug 1 glas vloeistof		1 medium vrug 1 glas vloeistof	1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof
Aandete of	Hoender roerbraai	Geroosterde visfilet	Beesvleis roerbraai:		Salm (of tuna)en	±150g fillet steak (2

Hoofmaaltyd	met ±140g hoenderborsie (sonder vel;2 handpalms) 2 t olyf/canola/sonneblom olie Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoentjies, brokkoli groenbone/mangetout (geur met kruie) 2 t BBQ sous 1/3 k gaar rys 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	met ±120g stokvis/kingklip (2 handpalms) tiemie, swart peper, suurlemoen, knoffel 1 medium gebakte patat 1k geroosterde groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie) 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	±150g maer beesvleis in repies gesny (2 handpalms) 2 t olyf/canola/sonneblom 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		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 medium gebakte aartappel in de skil 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	handpalms) 1 gekookte medium aartappel (sonder skil) gesmoor met uie en vars pietersielie 2 groot bruin sampioene gevul met spinasie en peppadew en gerooster Tamatie en komkommer slaai 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie
--------------------	---	--	---	--	--	---