

Week 4						
	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	Vastrap	1 k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter) ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	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 medium vrug 1 glas vloeistof	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
Middagete of Ligte Maaltyd	Oop toebroodjie met 2 snye volkoring lae GI brood Omelet: 2 eierwitte 1 eetlepel gerasperde laevet kaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer uie, rooi uie of spriet uie na smaak 1 k tee of	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		Pasta slaai met tuna. Resep: Blaarslaai, kersietamaties, groen soetrissies, ½blikkie tuna, gekapte ui, vars kruie, 2 eetl laevet mayonaise (of 1 e gewone mayo en 1 e ongegeurde jogurt) 2/3 koppies gaar pasta (skulp pasta of skulpies) 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

	koffie					
Laatmid dag	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 Hoofmaalityd	Hoender of vark roerbraai met ±140g hoenderborsie (sonder vel; of 2 handpalms laevet vark) 2 t olyf/canola/sonneblom olie Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoen tjies, brokkoli groenbone/ma ngetout (geur met kruie) 2 t BBQ sous 1/3 k gaar rys 1 glas vloeistof	2 viskoekies: gebruik tamatievis, bruinbrood, gekapte ui, pietersielie, tiemie, swart peper, suurlemoen, knoffel en eier. ½ koppie kapok aartappel of patat 1k geroosterde groente (tamatie, murgpampoen tjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie)		Spaghetti Bolognaise: ±150g maer maelvleis (2 handpalms) 2 t olyf/canola/sonneblom olie Uie, rooi/groen soetrissie, gekapte tamatie geur met tamatie sous, bladjang en sous van keuse. 1/3 k gaar pasta Groente: murgpampoen tjies, brokkoli, wortels, groenbone 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	Hoender sosatie(140g hoender) 1 medium gebakte aartappel in de skil gegeur met knoffel en ½ t sagte margarine of 1 klein mielie. Slaai: koolslaai met 1 eetlepel laevet mayonnaise 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	±150g fillet steak (2 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

	<i>en/of</i> 1 k tee of koffie	1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie				
--	--------------------------------------	---	--	--	--	--