

Week 4						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vry	Sat of Sondag
Ontbyt	Vasdag Yoghurt en 'n vrug Eier van jou keuse gaargemaak. Begin met twee, en skaal af soos jou vasregime vorder)	1 sny volgraan roosterbrood 30g kaas (5-6 dun snye) 100 ml jogurt	Vasdag Yoghurt en 'n vrug Eier van jou keuse gaargemaak.	½ k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter) ½ k melk 100 ml jogurt	Omelet: 2 eierwitte 1 eetlepel gerasperde kaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer uie, rooi uie of spriet uie na smaak 100 ml jogurt	1 sny volgraan roosterbrood 1 gebakte eier Tamatie 30 g kaas
Wag 4 – 5 ure	Tussen-in: Een vars vrug	1 medium vrug	Tussen-in: Een vars vrug	1 medium vrug	1 medium vrug	1 Medium vrug
Middagete	Groot hoender/tuna/ vleis slaai met laevet slaaisous Yoghurt of 'n glas melk kan hierby ingesluit word. DAARNA EET JY NIE WEER TOT DIE VOLGENDE OGGEND ONTBYT NIE Drink water, onversoete koeldrank, swart koffie of	2 viskoekies: gebruik tamatievis, bruinbrood, gekapte ui, pietersielie, tiemie, swart peper, suurlemoen, knoffel en eier. ½ koppie kapok aartappel of patat 1k geroosterde	Groot hoender/tuna/ vleis slaai met laevet slaaisous Yoghurt of 'n glas melk kan hierby ingesluit word. DAARNA EET JY NIE WEER TOT DIE VOLGENDE OGGEND ONTBYT NIE	1 medium gebakte aartappel gevul met 1 opgehoopte eetlepel gekeurde vetvrye maaskaas Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie	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 volgraan rolletjie 2 opgehoopte eetlepel maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer

	tee en as die hongerpyne regtig knaag, maak 'n koppie Bovril/oxo of marmite sop. Iets warmes stil hongerpyne baie goed.	groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie)	Drink water, onversoete koeldrank, swart koffie of tee en as die hongerpyne regtig knaag, maak 'n koppie Bovril/oxo of marmite sop. Iets warmes stil hongerpyne baie goed.			
Wag 4 tot 5 ure		1 medium vrug		1 medium vrug	1 medium vrug	1 medium vrug
Aandete	Wenk: As jy nie by twee vasdae kan hou nie, begin met een. As jy nie vooraf-uitgehonger is of diabetes nie, is die ergste wat met jou sal gebeur op hierdie dae = HONGER. Ons ken nie honger nie en dis goed om dit elke dan en wan te ervaar. Dit	Hoender of vark roerbraai met ±120g hoenderborsie of vark 2 t olyf/canola/sonneblom olie Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoentjies, brokkoli groenbone/mange tout (geur met kruie) 2 t BBQ sous		Tunaslaai Resep: Blaarslaai, kersietamaties, groen soetrissies, ½blikkie tuna, gekapte ui, vars kruie, 2 eetl mayonaise (of 1e gewone mayo en 1e ongegeurde jogurt)	Hoender sosatie(120g hoender) 3x Mediterreense oondgebakte groentes Slaai: koolslaai met 1 eetlepel mayonnaise	±120g fillet steak 2 groot bruin sampioene gevul met spinasie en peppadew en gerooster. Tamatie, avo, feta en komkommer slaai

	word nie erger nie – dis soos ‘n golf wat breek, dit gaan weg en mag dalk weer terugkom, maar dit word nooit erger nie.					
--	--	--	--	--	--	--

Op 5 eetdae: Drink water as jy dors is, of dieetkoeldrank, of tee of koffie (met of sonder versoeter) en met of sonder melk.