

Opsomming van die eetplan:

Gemiddelde voedingssamestelling van eetplan oor 10 dae:

Energie (kJ)	Koolhidrate	Proteïene	Vet	Vitamiene en Minerale
5000 kJ	140 gram	70 gram	30 gram	± 60 - 150 % van die Aanbevole Dieet Toelatings

Belangrike verklarende riglyne vir gebruik saam met die eetplan

- t = teelepel; k = koppie (200-250 ml)
- Gebruik die medium-grote brood (nie die heelgrote nie) met dun winkelsnye
- 1 glas vloeistof = 1 glas water / dieet koeldrank / swart Rooibostee/Kruietee – sonder suiker of met kunsmatige versoeter
- 30 g kaas = 5 dun snye / vuurhoutjeboksie grote
- Medium vet kaas = enige verminderde vet kaas (lees etiket)
- Alle disse moet **sonder** bygevoegde olies/vette/suiker voorberei word, tensy anders aangedui
- Gebruik kunsmatige versoeter vir tee en pap, indien nodig
- Jogurt = vetvrye ongegeur of kunsmatig versoete vrugte jogurt
- Mengelslaai kan gegeur word met bietjie balsamiese asyn of suurlemoen sap
- Tee of koffie: sonder suiker of met kunsmatige versoeter en ¼ k (±40 ml) vetvrye melk
- 1 sny volgraan brood kan vervang word met 3 volgraan kraakbeskuitjies, soos verkies
- Ontbyt: 2 snye volgraan roosterbrood met kaas kan vervang word met 1 k volgraan ontbytvlokkies met ½ k vetvrye melk, soos verkies

	Dag Een	Dag Twee	Dag Drie	Dag Vier	Dag Vyf
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 hawermout pap 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 30g medium vet kaas 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 brood 2 opgehoopte eetlepel vetvrye maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 k tee of koffie	1 k laeet groentesop 1 sny volgraan brood 1 medium vrug 1 k tee of koffie	Mengelslaai met kekerertjies Blaarslaai, kersietamaties, rooi soetrissies, ½ k kekerertjies, vars koljander 2 t laeet 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 en rocketblare en peppadews 1 medium vrug 1 k tee of koffie	1 k laeet groentesop 1 sny volgraan brood 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 Hoofmaaltyd	Geroosterde visfilet met ±120g stokvis/kingklip (2 handpalms) tiemie, swart peper, suurlemoen 1 medium gebakte aartappel 1k geroosterde groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie) 1 medium vrug 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	Hoender roerbraai 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	Salm 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 3 volgraan kraakbeskuitjies of 1 sny volgraan brood 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	Beesvleis of varkvleis roerbraai: ±150g maer beesvleis/varkvleis in blokkies 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 couscous 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

	Dag Ses	Dag Sewe
Ontbyt	1 k volgraan ontbytvlokkies ½ k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas 1 k tee of koffie
Laatoggend	175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 glas vloeistof
Middagete of Ligte Maaltyd	Oop toebroodjie met 2 snye volgraan brood 2 snye laeet hoender 4-6 snye tamatie Blaarslaai 20g medium vet kaas 1 k tee of koffie	1 medium gebakte aartappel gevol met 1 opgehoopte eetlepels gegeurde vetvrye maaskaas Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie 1 k tee of koffie
Laatmiddag	1 medium vrug 1 glas vloeistof	1 medium vrug 1 glas vloeistof
Aandete of Hoofmaaltyd	Italiaanse pasta met uie (gebraai in bietjie water) tamatie puree, vars basiliekruid blare, kersietamaties, 30g mozzarella ½ k botterbone/chickpeas 1/3 k gaar pasta Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie 1 medium vrug 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie	Geroosterde visfilet met ±120g stokvis/kingklip (2 handpalms) tiemie, swart peper, suurlemoen 1 klein gekookte/gebraaide mielie Roerbraai wortels, groenbone en rooisoetrissie met 2 t olyf/canola/sonneblom olie 1 k varsvrugteslaai 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie