

## **Week 12**

### **DAG 1**

#### **Ontbyt**

1 k hawermoutpap  
½ k vetvrye melk  
1 k tee of koffie  
Laatoggend

175ml vetvrye jogurt  
1 glas vloeistof

#### **Middagete of ligte maaltyd**

Oop toebroodjie met  
2 snye volgraanbrood  
2 snye laevet ham  
4-6 snye tamatie  
20g medium-vet kaas  
blaarslaai, vars basiliekruid  
1 k tee of koffie

#### **Laatmiddag**

1 medium vrug  
1 glas vloeistof

#### **Aandete of hoofmaaltyd**

Gerookte hoenderpasta met  
±100g gerookte hoenderborsie, in stukkies gesny (1 klein borsie)  
1 k geroosterde groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, vars roosmaryn met 2 t olyf-/canola-/sonneblomolie )  
1/3 k gaar pasta  
1 medium vars vrug / 2 halwes droëvrugte  
1 glas vloeistof en/of  
1 k tee of koffie

### **DAG 2**

#### **Ontbyt**

1 k volgraan-ontbytvlokkies  
½ k vetvrye melk  
1 k tee of koffie

#### **Laatoggend**

175ml vetvrye jogurt  
1 glas vloeistof

#### **Middagete of ligte maaltyd**

1 k laevet groentesop  
1 sny volgraanbrood  
1 medium vrug  
1 k tee of koffie

### **Laatmiddag**

1 medium vrug / 2 droëvrugte-halwes  
1 glas vloeistof

### **Aandete of hoofmaaltyd**

Fritatta met 2 eiers, opgekapte sprietuie/uie, rooi soetrissie, grasuie, tamatie, vars koljander  
2 t olyf-/canola-/sonneblomolie  
1 sny volgraanbrood  
1 glas vloeistof en/of  
1 k tee of koffie

## **DAG 3**

### **Ontbyt**

2 snye volgraan-roosterbrood  
30g medium-vet kaas  
tamatie  
1 k tee of koffie

### **Laatoggend**

175ml vetvrye jogurt  
1 glas vloeistof

### **Middagete of ligte maaltyd**

Oop broodjie met  
2 snye volgraanbrood  
2 opgehoopte eetlepels vetvrye maaskaas  
4-6 snye tamatie  
4-6 snye komkommer  
1 medium vrug  
1 k tee of koffie

### **Laatmiddag**

1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte  
1 glas vloeistof

### **Aandete of hoofmaaltyd**

±150g fillet steak (2 handpalms)  
1 gekookte medium aartappel  
Roerbraai uie, groenbone en sampioene met 2 t olyf-/canola-/sonneblomolie  
Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie  
1 glas vloeistof en/of  
1 k tee of koffie

## **DAG 4**

### **Ontbyt**

1 k volgraan-ontbytvlokkies  
125ml vetvrye melk of jogurt  
1½ koppie vars aarbeie of ander grof-gesnyde vrugte  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Ligte maaltyd**

2 snye volkoringbrood (30g snye)  
¼ - ½ k vetvrye maaskaas  
mengelslaai (1 medium tamatie, komkommer, blaarslaai, 4 olywe [7-8 indien klein] of 2 t laevet mayonnaise of 1 t slaaisous)  
1 glas water of dieetkoeldrank  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Hoofmaaltyd**

1 geroosterde hoenderborsie (sonder vel)  
1 k patats (2 medium patats heel in die oond gebak, met vel) of 2/3 k gaar  
bruinrys  
groenbone volgens aptyt  
blomkool volgens aptyt  
2 t olyfolie, canola-olie, sonneblomolie of sagte margarien of slaaisous  
1 glas water of dieetkoeldrank

### **Laataand**

tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

**Versnaperings, versprei deur die dag soos verkies.** Verdeel verkieslik in 2 ligte happies

6 Provitas met Marmite of vissmeer of 4 Ryvitas  
1 teelep margarien of ¼ avokadopeer  
1 medium appel  
1 klein piesang  
water of dieetkoeldrank of swart rooibostee  
2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet) of vetvrye melk

## **DAG 5**

### **Ontbyt**

1 k hawermout of ander gekookte pap of 2 snye volgraanbrood  
125ml vetvrye melk  
¼ k droë vrugte (rosyne – gooi in pap vir soet smaak)  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Ligte maaltyd**

1 klein pitabrood (verkieslik bruin, 15cm-deursnee)  
30g tuna (in soutwater)  
mengelslaai (1 medium tamatie, komkommer, blaarslaai, olywe [8-10 indien klein] of 2 t laevet mayonnaise of 1 t slaaisous)

1 glas water of dieetkoeldrank  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Hoofmaaltyd**

1 medium varktjop, gerooster met uie en soetrissie  
1 k pampoens  
½ k ertjies  
kool met uie en beeseekstrak gaargemaak  
tamatieskywe, soos verkies  
2 t olyfolie, canola-olie, sonneblomolie of sagte margarien of slaaisous

### **Laataand**

tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

**Versnaperings, versprei deur die dag soos verkies.** Verdeel verkieslik in 2 ligte happies

6 Provitas met Marmite of vissmeer op 4 Ryvitas of 2 snye saadbrood of lae-GI brood  
1 t margarien of 2 t grondboontjiebotter  
1 medium lemoen  
2 medium koejawels  
water of dieetkoeldrank of swart rooibostee  
2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet of vetvrye melk)

## **DAG 6**

### **Ontbyt**

2 snye lae GI-brood of saadbrood (dun snye – 30g elk), gerooster  
30g laevet kaas  
1 teelepel margarien of ¼ avokadopeer  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Ligte maaltyd**

Lenteslaai: 1 gekookte eier of ½ gerookte hoenderborsie, ½ k gaar pasta, 1 medium tamatie, komkommer, blaarslaai, seldery, 1 medium appel, ½ koppe rou sampioene, 10 klein olywe  
1 glas water of dieetkoeldrank  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Hoofmaaltyd**

geroosterde, gekruide suurlemoen-visfilet (stokvis of kingklip met vars tiemie en swart peper)  
1 medium gebakte aartappel  
1 k gemengde groente  
gekookte of vars aspersies, volgens aptyt  
1 groot tamatie, lig gebraai in 2 t olyfolie (dik skywe)  
1 glas water of dieetkoeldrank

### **Laataand**

tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

**Versnaperings, versprei deur die dag soos verkies. Verdeel verkieslik in 2 ligte happies**  
2 ryskoekies met Marmite of Bovril  
1 ontbytgraanstafie\*  
1 klein peer  
1 medium appel  
1 glas water of dieetkoeldrank of swart rooibostee

## **DAG 7**

### **Ontbyt**

1 k volgraan-ontbytvlokkies  
125 ml vetvrye melk  
¼ k rosyne  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Ligte maaltyd**

1 bruin broodrolletjie  
30g laevet kaas  
tamatie  
blaarslaai  
ui en soetrissie  
1 t pesto  
1 glas water of dieetkoeldrank  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Hoofmaaltyd**

½ k souserige, maer maalvleis gegeur met tamatie, uie, soetrissie en knoffel  
1 k gaar spaghetti  
Franse slaai met 10 olywe en ¼ avokadoper  
1 glas water of dieetkoeldrank  
Laataand  
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

### **Versnaperings, versprei deur die dag soos verkies. Verdeel verkieslik in 2 ligte happies**

2 Ryvitas met margarien, Marmite of vissmeer  
3k springmielies (geen botter of olie)  
1 medium peer  
1 klein piesang  
water of dieetkoeldrank of swart rooibostee  
2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet of vetvrye melk)