

DAG 1

Ontbyt

1 k volgraan-ontbytgraan of 2 snye volgraan, lae-GI brood
125ml vetvrye melk of jogurt of ½ koppie vetvrye maaskaas vir brood
2 medium koejawels of ½ glas onversoete sap
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Ligte maaltyd

1 medium aartappel, gebak
30g laevet kaas en sprietuie na smaak
½ k bone in tamatiesous
mengelslaai (1 medium tamatie, komkommer, blaarslaai, olywe (10 indien klein) of 2 t laevet mayonnaise of 1 t gewone slaaisous)
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Hoofmaaltyd

1 visfilet (snoek) gerooster met vars kruie, knoffel, suurlemoen
1 medium patat, gebak in die oond
roerbraai en 2 k wilde rys (gaar) met gemengde groente (blomkool, songedroogte tamatie, groenboontjies, sampioene, soetrissie en uie na smaak)
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 volkoringbrood
1 teelepel margarien of 2 t grondboontjiebotter
1 medium lemoen
1 medium appel of peer
water of dieetkoeldrank of swart rooibostee
2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet of vetvrye melk)

DAG 2

Ontbyt

2 snye volkoring-roosterbrood
30g lae-vet kaas en tamatieskywe
1 teelepel margarien of ¼ avokadopeer
1½ koppie vars vrugteslaai
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Ligte maaltyd

1 klein pitabrood (verkieslik bruin, 15cm-deursnee)
30g vars salm (of geblik in soutwater)
roketblare, peppadews, kersietamaties, agurtjies, grasuie, 2 eetlepels avokadopeer, ¼ k vetvrye maaskaas en growwe swart peper
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Hoofmaaltyd

Roerbraai: 90g (een handpalm vol) maer bees- of varkvlies (in repies gesny), vars sampioene, kool, brokkoli, wortel, ui, groenboontjies, tamatie, murgpampoen, spinasie en tamatie, lig gebraai in 2

teelepels olyfolie. Geur met gemengde speserye, knoffel en vars kruie na smaak

1 k basmati rys

1 glas water of dieetkoeldrank

Laataand

tee of koffie (sonder suiker met 50ml vetvrye melk)

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

1 ontbytgraanstafie*

3 Provitas met Marmite of vissmeer of tamatie

1 medium appel

1 klein piesang

1 glas water of dieetkoeldrank of swart rooibostee

2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet of vetvrye melk)

DAG 3

Ontbyt

1 k volgraan ontbytvlokkies

125ml vetvrye melk

2 medium koejawels

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

Ligte maaltyd

2 snye volkoring-roosterbrood

1 klein gekookte eier

blaarslaai

tamatie

komkommer

2 teelepels laevet mayonnaise of 1 teelepel slaaisous of margarien

1 glas water of dieetkoeldrank

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

Hoofmaaltyd

1 geroosterde hoenderborsie

(verf met 1 t olyfolie, en teelepels soetrissiesous en Tabascosous na smaak)

1½ medium aartappels met die skil (sny in kwarte en verf met 1 t olyfolie of gebruik olyfolie-spuit - geur met kruiemengsel vir groente en rooster in die oond)

1 skorsie, gekook

½ k gemengde wortels en ertjies

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 lae-GI brood

1 teelepel 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 4

Ontbyt

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

Ligte maaltyd

1 bruin broodrolletjie
2 dun snye ham
1 medium tamatie, komkommer, blaarslaai, 2 teelepels laevet mayonnaise of 1 teelepel slaaisous)
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Hoofmaaltyd

1 visfilet (kabeljou of stokvis), gerooster met vars kruie, knoffel, songedroogte tamaties, swartpeper en suurlemoen
½ klein botterskorsie (1 en ½ k) gevul met spinasie
2 eetlepels sampioen- of pepersous
½ k gaar babawortels
Gebruik soos benodig: 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

1 ontbytgraanstafie*
3 Provitas met Marmite of vissmeer of tamatie
2 gedroogte peerhalwes
1 glas water of dieetkoeldrank of swart rooibostee
2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet of vetvrye melk)

DAG 5

Ontbyt

1 k volgraan-ontbytvlokkies
125 ml vetvrye melk
2 medium koejawels of 1 klein piesang
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Ligte maaltyd

groenteslaai met couscous
1 k gaar couscous
met fyngekapte spinasieblare, peppadews, gebraaide kersietamaties, eivrug, sampioene, grasuie en groenboontjies, 2 t olyfolie
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Hoofmaaltyd

2 klein frikkadelle (gemaak met maer beesvleis)
1 k stywe pap of krummelpap met 2 eetlepels tamatie en uiesmoor of 2/3 k couscous of bruinrys met 2 eetlepels tamatie-en-uie-smoor
Brusselse spruite, volgens aptyt
groenslaai met tamatie, komkommer en aspersies

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)

DAG 6

Ontbyt

2 snye volgraan-roosterbrood
30g lae-vet kaas en tamatieskywe
1 teelepel margarien of 1/4 avokadopeer
2 groot naartjies of 1 medium vrug, in seisoen
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Ligte maaltyd

2 dun snye saadbrood
60 vars lae-vet gekeurde maaskaas of 30g tuna
roketblare, peppadews, kersietamaties, agurtjies, grasuie, 2 eetlepels avokadopeer, 10 olywe (indien klein), maaskaas en growwe swartpeper
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)
1 glas water of dieetkoeldrank
tee of koffie (sonder suiker met 40ml vetvrye melk)

Hoofmaaltyd

braaivleis
2 klein lamtjops, gebraai op die kole of gerooster in die oond
1 medium mielie (140g), gekook of gebraai op die kole
1 halwe braaibroodjie of 1 medium aartappel
Groenslaai met tamaties, soetrissies, aspersies, agurtjies, uie en peppadews na smaak
Die mielie of aartappel kan vervang word met 1 klein glasië droë witwyn of rooiwyn, indien verkies

Laataand

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

DAG 7

Ontbyt

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

Laatoggend

175 ml vetvrye jogurt
1 glas vloeistof

Middagete of ligte maaltyd

Oop toebroodjie met
2 snye volkoringbrood
2 opgehoopte eetlepels vetvrye maaskaas
4-6 snye tamatie
4-6 snye komkommer
1 k tee of koffie

Laatmiddag

1 medium vrug
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-
/sonneblomolie)
1 medium vrug
1 glas vloeistof en/of
1 k tee of koffie

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

6 Provitas met Marmite of vissmeer of tamatie
2 vrugte of vier gedroogte peer- of perskehalwes
1 glas water of dieetkoeldrank of swart rooibostee
2 k vetvrye jogurt (ongegeur of kunsmatig versoet of vetvrye melk)

Belangrike verklarende riglyne vir gebruik saam met die eetplan:

- t = teelepel; k = koppie (200 - 250ml)
- Gebruik die medium-grote brood (nie die heel grote nie) met dun winkelsnye.
- 1 glas vloeistof = 1 glas water / dieetkoeldrank / swart rooibostee/kruietee – sonder suiker of met kunsmatige versoeter
- 30g kaas = 5 dun snye / vuurhoutjeboksie-grootte
- 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 benodig.
- Jogurt = vetvry en ongegeur of kunsmatig-versoete vrugtejogurt
- Mengelslaai kan gegeur word met 'n klein bietjie balsamiese asyn of suurlemoensap.
- Tee of koffie: sonder suiker of met kunsmatige versoeter en ¼ k (±40ml) vetvrye melk
- 1 sny volgraanbrood kan vervang word met 3 volgraan-kraakbeskuitjies, na willekeur.
- Ontbyt: 2 snye volgraan-roosterbrood met kaas kan vervang word met 1 k volgraan-ontbytvlokkies met ½ k vetvrye melk, na willekeur.
- 1 ontbytgraanstafie: kies uit die volgende: All Bran-, Bokomo-, Special K- of Oatsli-stafie of vervang dit met 3 Provitas of een sny lae-GI brood en 1 t margarien
- Vrugte kan na willekeur uitgeruil word.