

Week 2						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Naweeksdag
Ontbyt	½ koppie gekookte hawermout ½ k voltoommelk 100 ml jogurt (volroom, sonder vrugte – indien met vrugte, tel dit as 'n vrugteporsie ook) 1 medium vrug	Eieromelet van 1 eier, met 8 sampioene en 2 tamaties. 1 medium vrug	2 snye volgraan roosterbrood, 30g medium vet kaas 100 ml vetvrye jogurt ½ k vars vrugteslaai	1/2 k hawermout pap 1/2 k melk 1 medium vrug	Fritatta met 2 eiers, opgekapte sprietuie/uie, rooi soetrissie, grasuie, tamatie, vars koljander 100 ml jogurt 1 medium vrug	2 snye volgraan roosterbrood 1 eier 30g medium vet kaas tamatie 100 ml jogurt 1 medium vrug
Laat 4 – 5 ure verloop						
Middage te of Ligte Maaltyd	Italiaanse pasta [maak dit met 1/3 k gaar pasta, uie, tamatie puree, vars basiliekruid blare, kersietamaties, 90g maer maalvleis. Strooi 1 t fyn parmasan bo-oor] Mengelslaai [Maak met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie]	Mengelslaai [Met 4-6 snye tamatie, komkommer, halwe wortel gerasper of gesny] 1 medium vrug	1 medium gekookte aartappel gevul met opgehoopte eetlepels gegeurde vetvrye maaskaas en tuna Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie	Oop toebroodjie met 2 snye volgraan brood 4-6 snye tamatie 30g kaas, blaarslaai, vars basiliekruid	Gerookte hoender pasta met ±120g hoenderborsie in stukkes gesny (1 borsie) 1 k geroosterde groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, vars roosmaryn met 2 t olyf/canola/sonnebloem olie) 1/3 k gaar pasta 1 medium vars vrug	Oop toebroodjie met 2 snye volgraan brood 2 opgehoopte eetlepel maaskaas, 1 sny ham, 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 medium vrug

Laat 4 – 5 ure verloop						
Aandete of Hoofmaaityd	Geroosterde visfilet met ±120g stokvis/kingklip (2 handpalms) tiemie, swart peper, suurlemoen Roerbraai wortels, groenbone en rooisoetrissie met 2 t olyf/canola/sonneblom olie	Vas Vir die groep wat nie mag vas nie: Eet enige aandete van enige van die ander dae.	Salm (of tuna) slaai met [Maak met ±140g gerookte salm, slaaiblaar en vars koljander, suurlemoen, vars kruie, 1 opgehoopte eetlepel maaskaas]	120g (2-3) Frikadelle met ekstra maer maalvleis. Koolslaai: gekapte kool, uie, wortels, 2 eetlepels slaaisous/ mayonnaise. 3 skywe tamaties en komkommer volgens aptyt.	Tuna slaai: 1/2 blikkie tuna Blaarslaai, rooi uie, komkommer 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 eetlepel mayo gemeng met 1 eetlepel ongegeurde jogurt.	±120g vark fillet of bees fillet, Roerbraai uie, groenbone en sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie

Tee/Koffie: Jy kan 2-3 koppies tee (verkieklik rooibostees of groentee) drink na etes (met of sonder volroommelk, met of sonder versoeter, maar geen suiker)

As jy dors is, drink verkieklik water, andersins suikervrye koeldrank. Geen vrugtesap.

Geen suiwel op halwe vasdae nie.