

Week 3						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Vastrap	Vrydag	Naweeksdag
<b>Ontbyt</b>	1 eier en 4 snye tamatie. 100 ml jogurt 1 medium vrug	1 k gekookte hawermout pap 1/2 k vetvrye melk 1 Vrug	1 sny volgraan roosterbrood 30g kaas, tanatie 1 vrug		1 k volgraan ontbytvlokkies 1/2 k melk 1 Vrug	1 sny volgraan roosterbrood Roereier met 1 eier en 1 eierwit en 50 ml melk. Besprinkel met 1 e gerasperde kaas. 1 Vrug
<b>Wag 4 tot 5 ure</b>						
<b>Middagete of Ligte Maaltyd</b>	1 sny volgraan brood 2 snye maer ham Tamatie, blaarsny, uie en komkommer na smaak	<i>Chilli Con Carn</i> boontjies 1 k gebakte bone in tamatie of kerrie sous 1 ui en groenrissie, roo rissie en knoffel liggies gebraai met kossproei. Geur met Kerrie of brandsous na smaak 2/3 koppies gaar stampmielies ( koop sommer blikkie samp en bone)  Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer,	Tuna Puttanesca:  2/3 koppie gaar penne of ander pasta ½ blikkie tuna 2-3 eetlepers geblikte of vars tamatie puree 8-10 olywe Basilliekruid en ander kruie na smaak.  1 t fyn parmesan of fyn gerasperde kaas  Mengelslaai met, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi		Pan Tortilla  Plaas 1 volgraan tortilla (70g) in 'n warm pan liggies gesproei met kossproei. Pak die 1 helfte toe met geroosterde sampioene, uie, soetrissies en rosa tamaties gerooster op 'n bakplaat of in die pan gebraai met 1 t canola olie. Strooi 30 g kaas en drup 1 eetlepel maaskaas bo-oor. Geur met swart peper en speserye na smaak. Vou die tortilla toe en braai aan die ander kant of rooster	Oop toebroodjie met 1 sny volgraan brood 2 opgehoopte eetlepel maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 medium vrug

		seldery, rooi soetrissie	soetrissie volgens aptyt/		vinging in die oond.	
<b>Wag 4 tot 5 ure</b>						
<b>Aandete of Hoofmaaltyd</b>	<p>Meditereense vis: Tuna/makriel /salm/forrel, [ vars waar moontlik, andersins 90g geblikte sardientjies of in soutwater] en (10 rosa tamaties.</p> <p>Spuit 'n klein bietjie olyfolie kossproei, geur met varsgemaalde vars peper, bietjie sout, knoffel en rooster tot goudbruin in die oond.</p> <p>Vars slaai: blaarslaai, komkommer,</p>	<p>Bees fillet</p> <p>100 g bees fillet sampioene, uie, soetrissies en rosa tamaties gerooster op 'n bakplaat of in die pan gebraai met 2 t canola olie</p> <p>Vars slaai met blaarslaai, komkommer, tamatie, rou wortel, aspersies en geposjeerde brokkoli en boontjies.</p>	<p>Hoender roerbraai: ±100g hoender sonder vel in repies gesny, 2 t olyf/canola/sonneblom olie</p> <p>Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoenjies, brokkoli, wortels, groenbone</p> <p>2 t soet-en-suursous</p>		<p>100g (2-3) Frikadelle met goeie kwaliteit maer maalvleis.</p> <p>Koolslaai: gekapte kool, uie, wortels, 2 eetlepels laevet slaaisous/ mayonnaise.</p> <p>3 skywe tamaties en komkommer volgens aptyt.</p>	<p>±150g vark fillet of bees fillet</p> <p>Roerbraai uie, sampioene, groenbone en, brokkoli of kool of enige ander groente met 2 t olyf/canola/sonneblom olie</p> <p>Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie</p>

	seldery, rooi soetrissie					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

**Drink 1 k tee of koffie, of liefs water as jy iets na ete wil drink.**

**Week 3, 4x per week:** Stap 15 minute waarvan 10 minute lekker vinnig, of klim drie stelle trappe.  
Doen 2 x 10 muuropstote 4 x per week, en 2 x 10 'lunges' 4 x per week.