

Week 3						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Vastrap	Vrydag	Naweeksdag
Ontbyt	1 k volgraan ontbytvlokkies 1/2 k vetvrye melk 1 k tee of koffie	1 k gekookte hawermout pap 1/2 k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas 1 k tee of koffie	500 ml vetvrye melk 500 ml vetvrye jogurt 1 vrug groente	1 k volgraan ontbytvlokkies 1/2 k vetvrye melk 1 k tee of koffie	2 snye volgraan roosterbrood Roereier met 1 eier en 1 eierwit en 50 ml melk. Besprinkel met 1 e gerasperde laevet kaas. 1 k tee of koffie
Laatoggend	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 k vars vrugteslaai 1 glas vloeistof		175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof	175 ml vetvrye jogurt 1 medium vrug 1 glas vloeistof
Middagete of Ligte Maaltyd	Twee snye volgraan brood 2 snye maerham Tamatie, blaarsny, uien komkommer na smaak 1 k tee of koffie	<i>Chilli Con Carn</i> boontjies 1 k gebakte bone in tamatie of kerriesous 1 ui en groenrissie, roorissie en knoffel liggies gebraai met kossproei. Geur met Kerrie of brandsous na smaak 2/3 koppies gaar stampmielies (koop somer blikkie samp en	Tuna Puttanesca: 2/3 koppie gaan 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		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 laevet kaas en drup 1 eetlepel vetvrye maaskaas bo-	Oop toebroodjie met 2 snye volgraan brood 2 opgehoopte eetlepel vetvrye maaskaas 4-6 snye tamatie 4-6 snye komkommer 1 medium vrug 1 k tee of koffie

		bone) Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie	Mengelslaai met, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie volgens aptyt/ 1 k tee of koffie		oor. Geur met swart peper en speserye na smaak. Vou die tortilla toe en braai aan die ander kant of rooster vining in die oond.	
Laatmiddag	1 medium vrug 1 glas vloeistof	1 medium vrug 1 glas vloeistof	1 medium vrug 1 glas vloeistof		1 medium vrug / 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof	1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte 1 glas vloeistof
Aandete of Hoofmaaltyd	Meditereense vis: 90g Geblikte sardientjies in soutwater en 10 rosa tamaties. Spuut 'n klein bietjie olyfolie kossproei, geur met varsgemaalde vars peper, bietjie sout, knoffel en rooster tot goudbruin in die oond. 1 gebakte	Bees Burger: 2 snye volgraan brood gerooster 100 g bees steak (minute steak) sampioene, uie, soetrissies en rosa tamaties gerooster op 'n bakplaat of in die pan gebraai met 2 t canola olie Vars slaai met blaarslaai, komkommer, tamatie, rou wortel, aspersion en geposjeerde brokkoli en	Hoender roerbraai: ±100g hoender sonder vel in repies 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 rys of bruin rys) 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie		100g (2-3) Frikadelle met ekstra maer maalvleis. 1 k kapokaartappel (gebruik patat of aartappel) Koolslaai: gekapte kool, uie, wortels, 2 eetlepels laevet slaaisous/ mayonnaise. 3 skywe tamaties en komkommer volgens aptyt.	±150g vark fillet of bees fillet (2 handpalms) 1 gekookte medium aartappel Roerbraai uie, sampioene, groenbone en, brokkoli of kool of enige ander groente met 2 t olyf/canola/sonneblom olie Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie 1 glas vloeistof <i>en/of</i>

	patat. Vars slaai: blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie 1 glas vloeistof <i>en/o</i> <i>f</i> 1 k tee of koffie	boontjies. 1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie				1 k tee of koffie
--	--	---	--	--	--	-------------------

Week 3, Dag 1: Stap 20 minute waarvan 15 minute lekker vinnig, of klim drie stelle trappe.