

Week 5						
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Naweeksdag
Ontbyt	Vasdag Jogurt en 'n vrug Eier van jou keuse gaargemaak. Begin met twee, en skaal af soos jou vasregime vorder)	Vasdag Jogurt en 'n vrug Eier van jou keuse gaargemaak. Begin met twee, en skaal af soos jou vasregime vorder)	1 sny volgraan roosterbrood 30g medium vet kaas	½ k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter) ½ k melk 100 ml jogurt	1 k volgraan ontbytvlokkies 1/2 k vetvrye melk	1 sny volgraan roosterbrood Roereier met 1 eier (en een eierwit) en 50 ml melk. Besprinkel met 1 e gerasperde laevet kaas.
Wag 4 – 5 ure tot middagete	1 medium	1 medium vrug	1 medium vrug	1 medium vrug	1 medium vrug	1 medium vrug
Middagete of Ligte Maaltyd	Groot hoender/tuna/ vleis slaai met laevet slaaisous Yoghurt of 'n glas melk kan hierby ingesluit word. DAARNA EET JY NIE WEER TOT DIE VOLGENDE OGGEND ONTBYT NIE. Drink water, onversoete koeldrank, swart koffie of tee en as die hongerpyne regtig knaag, maak 'n koppie Bovril/oxo of marmite sop. Iets	Groot hoender/tuna/ vleis slaai met laevet slaaisous Yoghurt of 'n glas melk kan hierby ingesluit word. DAARNA EET JY NIE WEER TOT DIE VOLGENDE OGGEND ONTBYT NIE. Drink water, onversoete koeldrank, swart koffie of tee en as die hongerpyne regtig knaag, maak 'n koppie	Brokkoli, Blomkool, aartappel en hoender gebak. [Stoom groente (of enige van die vry groente). Maak witsous met meel en vetvrye melk. (geen margarien of botter nodig). Geur met kruie swart peper en sout. Gebruik 'n 100g hoenderborsie sonder vel. Pak die groente en hoender in lagies in 'n oondskottel of klein	Biltong of neute- slaai 6 Provitas of 4 ryskoekies [Maak 'n heerlike vars slaai. Voeg 30 g (2 eetlepels) maer biltong of 2 eetlepels neute en 'n halwe avo by. Drup twee eetlepels maaskaas bo- oor en balsalmiese asyn of laevet	Tuna en rys slaai [½ Blikkie tuna of sardientjies, 2/3 k gaar rys, komkommer, tamatie, gevriesde of vars ertjies, uie, soetrissie, wortel. Maak 'n slaaisous van asyn, olyfolie (2 t) en suurlemoensap, pietersielie en oreganum en/of vis speserye.	Pan Tortilla of wrap [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

	warms stil hongerpyne baie goed.	Bovril/oxo of marmite sop. Iets warmes stil hongerpyne baie goed.	bakkie. Pak 'n lagie van 1 medium gaar aatappel skyfies bo-op en bedek met 2 eetlepels witsous en 1 eetleper vetvrye maaskaas gemeng. Geur met pietersielie en 'n eetlepel laevet gerasperde kaas. Bak vining tot bruin.]	slaaisous. Geur met swart peper en speserye na smaak.		na smaak. Vou die tortilla toe en braai aan die ander kant of rooster vining in die oond.]
Wag 4 – 5 ure tot aandete						
Aandete of Hoofmaalt yd	Wenk: As jy nie by twee vasdae kan hou nie, begin met een. As jy nie vooraf- uitgehonger is of diabeties nie, is die ergste wat met jou sal gebeur op hierdie dae = HONGER. Ons ken nie honger nie en dis goed om dit elke dan en wan te ervaar. Dit word nie erger nie	Wenk: As jy nie by twee vasdae kan hou nie, begin met een. As jy nie vooraf- uitgehonger is of diabeties nie, is die ergste wat met jou sal gebeur op hierdie dae = HONGER. Ons ken nie honger nie en dis goed om dit elke dan en wan te ervaar.	Skaaptjops en groente [2 skaaptjoppies. of vark tjops gerooster (sny vet af voor gaarmaak). Geur na smaak met knoffel, roosmaryn, suurlemoensap, sout en peper.] 1 k pampoensap (gebakte botterskorsie met fyn kaneel) Brusselspruite,	Hoender roerbraai [±100g hoender sonder vel in repies gesny, 2 t olyf/canola/sonne- blom olie Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoentjies, brokkoli, wortels, groenbone 2 t soet-en-suur	±120g fillet steak met 2 groot bruin sampoene gevul met spinasie en peppadew en gerooster. Tamatie, avo, feta en komkommer slaai	Visbraai [±120g vars snoek of ander vis. verf vis met met 2 t olyf/canola/sonnebl om olie, 1 t mayonnaise, 1 t appelkoos konfynt en 'n eetlepel suurlemoensap knoffel sout en peper. Rooster of braai oor die kole.] Mengelslaai met tamatie, blaarslaai,

	– dis soos ‘n golf wat breek, dit gaan weg en mag dalk weer terugkom, maar dit word nooit erger nie.	Dit word nie erger nie – dis soos ‘n golf wat breek, dit gaan weg en mag dalk weer terugkom, maar dit word nooit erger nie.	groenbone of brokkoli Gesnyde tamatie uie en komkommer slaai.	sous]		komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie
--	--	---	--	-------	--	--

Op 5 eetdae: Drink water as jy dors is, of dieetkoeldrank, of tee of koffie (met of sonder versoeter) en met of sonder melk.