

Week 5						
	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	Broodrolletjie Bruin brood rolletjie of 2 snye lae GI brood. 2 snytjies maer ham met tamatie, blaarslaai, komkommer, 1 k tee of koffie	Eier en bone 1 Gekookte eier 2 koppies driebone slaai. (Meng geblikte boontjies in tamatiesous en botterbone en kerkerertjies. Geur na smaak met gekapte ui en soetrissie. Mengelslaai volgens aptyt. 1 k tee of koffie	Biltong slaai 6 Provitas of 4 ryskoekies Maak 'n heerlike vars slaai. Voeg 30 g (2 eetlepels) maer biltong of 2 eetlepels neute by. Drup twee eetlepels vetvrye maaskaas bo-oor en balsalmiese asyn of laevet slaaisous. Geur met swart peper en speserye na smaak. 1 k tee of koffie		Tuna en rys slaai ½ Blikkie tuna of sardientjies, 2/3 k gaar rys, komkommer, tamatie, gevriesde 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 laevet kaas en drup 1 eetlepel vetvrye maaskaas bo-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	<p>Brokkoli, Blomkool, aartappel en hoender gebak.</p> <p>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.</p> <p>Gebruik 'n 100g hoenderborsie sonder vel. Pak die groente en hoender in lagies in 'n oondskottel of klein bakkie.</p>	<p>Skaap tjoppies</p> <p>2 skaaptjoppies. of vark tjoppies gerooster (sny vet af voor gaarmaak).</p> <p>Geur na smaak met knoffel, roosmaryn, suurlemoensap, sout en peper.</p> <p>1 k pampoenskorsie (gebakte batterskorsie met fyn kaneel)</p> <p>Brusselspruite, groenbone of brokkoli</p> <p>Gesnyde tamatie uie en komkommer slaai.</p>	<p>Hoender roerbraai</p> <p>±100g hoender sonder vel in repies gesny (2 handpalms)</p> <p>2 t olyf/canola/sonneblom olie</p> <p>Uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoentjies, brokkoli, wortels, groenbone</p> <p>2 t soet-en-suur sous</p> <p>1/3 k gaar rys of bruin rys)</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i></p> <p>1 k tee of koffie</p>		<p>Bees bredie</p> <p>1 ½ k bees en groente (soveel moontlik vry groente) bredie of kerrie. Gebruik maer vleis en geen olie tydens gaarmaak.</p> <p>1 k kapokaartappel (gebruik patat of aartappel)</p> <p>3 skywe tamaties en komkommer volgens aptyt.</p>	<p>Visbraai</p> <p>±150g vars snoek verf snoek met met 2 t olyf/canola/sonneblom olie, 1 t mayonnaise, 1 t appelkoos konfyn en 'n eetlepel suurlemoensap knoffel sout en peper.</p> <p>Rooster of braai oor die kole.</p> <p>1 gebakte medium patat.</p> <p>Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, uie, seldery, rooi soetrissie</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i></p> <p>1 k tee of koffie</p>

	<p>Pak 'n lagie van 1 medium gaar aatappel skyfies bo-op en bedek met 2 eetlepels witsous en 1 eeleper vetvrye maaskaas gemeng. Geur met pietersielie en 'n eetlepel laevet gerasperde kaas. Bak vining tot bruin.</p>					
--	--	--	--	--	--	--