

| Week 6 | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | 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 | Oop toebroodjie: Gebruik 2 snye volkoring brood, 2 dun snye maer ham, blaarslaai en 8 rosa tamaties met grof gemaalde swart peper en 1 t slaaisous of uie marinade. 1 k tee of koffie | Tuna pita: Gebruik 1 klein pita (15cm deursnee) Maak 'n tuna slaai met ½ blikkie tuna, 1 eetlepel laevet mayonnaise, 1 eetlepel ongegeurde jogurt, blaaislaai, uie, tamatie, komkommer. Geur na smaak (masala speserye of Portugese speserye is heerlik) 1 k tee of koffie | Gevulde aartappel: Gebruik 1 medium tot groot gebakte aartappel gevul met 1-2 opgehoopte eetlepels gegeurde vetvrye maaskaas Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie, spruite, aspersies 1 k tee of koffie | | Groente pasta slaai: Gebruik 2/3 koppies gaar pasta, panbraai wortels, spinasie blare, brokkoli, tamaties, aspersies, ertjies en kool met 'n bietjie balsalmiese asyn en 1 olie of asyn en olyfolie mengesl. Meng en krummel 30g feta kaas (of gerasperde laevet kaas) bo- oor. 1 k tee of koffie | Broodrolletjie Gebruik bruin brood rolletjie of 2 snye lae GI brood. 2 snytjies maer ham, bees of hoender met tamatie, blaarslaai, komkommer, 1 k tee of koffie |
| 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 medium vars vrug of 2 halwes |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | 1 glas vloeistof | droëvrugte 1 glas vloeistof |
| Aandete of Hoofmaaltyd | <p>Viskoekies:</p> <p>Gebruik tamatievis, bruinbrood, gekapte ui, pietersielie, tiemie, swart peper, suurlemoen, knoffel en eier. Eet 2 sowat 60g elk.</p> <p>½ koppie kapok aartappel of patat 1k geroosterde groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie)</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p> | <p>Geroosterde hoender:</p> <p>Haal hoender borsie se vel af. Verf of spuit met oliefolie of canola olie. Geur na smaak met hoenderspeserye en rooster in 'n oondskottel saam met 3-4 (100g) baba aartapples, uie, sampioene, broccoli en rosa tamaties.</p> <p>Maak 'n vars groen slaai of koolslai of met met 1 eetlepel laevet mayonnaise of slaaisous (gebruik 'n bietjie asyn, en suurlemoen sap met 'n tikkie suiker of versoeter.</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p> | <p>Bees of vark roerbraai:</p> <p>Gebruik ±140g maer vleis, 2 t olyf/canola/sonneblom olie , uie, rooi/groen soetrissie, murgpampoentjies, brokkoli groenbone/mangetout (geur met kruie) 2 t BBQ sous 1/3 k gaar rys of couscoes</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p> | | <p>Salm (of tuna) en kuiper slaai</p> <p>Gebruik ±140g gerookte salm (2 handpalms) Slaaiblarer en vars koljander, kuipers, volgens smaak suurlemoen sap en vars kruie 1 opgehoopte eetlepel gegeurde vetvrye maaskaas 1 medium gebakte aartappel in de skil</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p> | <p>Bees of lam sosatie:</p> <p>Gebruik (140g maer bees filet of maer skaap) 1 medium gebakte aartappel in die skil gegeur met knoffel en ½ t sagte margarine of 1 klein mielie.</p> <p>Slaai: koolslai met 1 eetlepel laevet mayonnaise</p> <p>1 glas vloeistof <i>en/of</i> 1 k tee of koffie</p> |