

Week #8

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Naweeksdag
Ontbyt	Vasdag 100 ml nie-vrugte Jogurt en 'n vrug Eier van jou keuse gaargemaak. Begin met twee, en skaal af soos jou vasregime vorder)	1 sny volgraan roosterbrood Roereier met 1 eier (en een eierwit) en 50 ml melk. Besprinkel met 1 e gerasperde laevet kaas.	Vasdag 100 ml nie-vrugte jogurt en 'n vrug Eier van jou keuse gaargemaak. Begin met twee, en skaal af soos jou vasregime vorder)	½ k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter) ½ k melk	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.
	1 medium vrug	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	Tuna pita: Gebruik 1 klein pita (15cm deursnee) Maak 'n tuna slaai met ½ blikkie tuna, 1 eetlepel mayonnaise, 1 eetlepel ongegeurde jogurt, blaaislaai, uie, tamatie, komkommer. Geur na smaak (masala speserye of	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 warms stil hongerpyne baie goed.	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,	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	Broodrolletjie Gebruik bruin brood rolletjie of 2 snye lae GI brood. 2 snytjies maer ham, bees of hoender met tamatie, blaarslaai, komkommer,

	warms stil hongerpyne baie goed.	Portugese speserye is heerlik)		aspersies	kaas) bo- oor.	
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 – dis soos ‘n golf wat breek, dit gaan weg en mag dalk weer terugkom, maar dit word nooit erger nie.	Geroosterde hoender: Haal hoender borsie se vel af. Verf of spuit met oliefolie of canola olie. Geur na smaak met hoenderspeser ye en rooster in ‘n oondskottel saam met uie, sampioene, broccoli en rosa tamaties. Maak ‘n vars groen slaai of koolslaai of met met 1 eetlepel mayonnaise of slaaisous (gebruik ‘n bietjie asyn, en suurlemoen	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 – dis soos ‘n golf wat breek, dit gaan weg en mag dalk weer terugkom, maar dit word nooit erger nie.	Bees of vark roerbraai: Gebruik ±140g maer vleis, 2 t olyf/canola/sonn eblom olie ,uie, rooi/groen soetrissie, murgpampontji es, brokkoli groenbone/man getout (geur met kruie) 2 t BBQ sous	Salm (of tuna) slaai Gebruik ±140g gerookte salm (2 handpalms) Slaaiblare en vars koljander, volgens smaak suurlemoen sap en vars kruie 1 opgehoopte eetlepel gegeurde vetvrye maaskaas	Bees of lam sosatie: 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. Slaai: koolslaai met 1 eetlepel laevet mayonnaise

		sap met 'n tikkie suiker of versoeter.				
--	--	--	--	--	--	--

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