Jou rooi rose eetplan

Maaltyd	Hoeveelheid kos en vervangings	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Sondag
Ontbyt	1 stysel	½ koppie All Bran-	½ koppie gaar hawermout	1 Weet-Bix	½ koppie hoëvesel semels	½ koppie gaar hawermout-semels	½ koppie lae GI muesli	½ koppie gaar hawermout-semels
	1 melk	1 koppie vet-vrye melk	175 ml vet-vrye jogurt	1 koppie vet-vrye melk	1 koppie vet-vrye melk	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt
	1 vrug	1 appel	1 peer	2 medium pruime	klein tros druiwe	1 klein piesang	1 appel	klein tros druiwe
Mid-oggend	1 vrug	2 medium pruime	1 lemoen	klein tros druiwe	2 nartjies	2/3 koppie papaja	1 peer	1 appel
	1 melk	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt	175 ml vet-vrye jogurt
Middagete	2 stysel	2 snye saadbroodjie	6 Provitas	1 pita-brood	1 vol-volgraan-rolletjie	2 snye rog-brood	1 koppie gaar koeskoes	4 Ryvitas
	2 proteïene	1 blikkie tuna (in soutwatwer)	4 eetlepels vet-vrye maaskaas	30g laevet Cheddar-kaas	2/3 blikkie salm	2/3 hoender-borsie	60g Feta	4 eetlepel humus
	vrye groente	Slaai (bv. slaaiblare, tamatie, komkommer, babamielies)	Sampioene, jong peul-ertjies	Tamatie en komkommer skywe	Slaai	Roerbraai (oorskiet van vorige aand)	Gekapte komkommer, rooi soetrissie en ui	Slaai
	1 vet	2 eetlepel laevet mayonnaise	¼ avokadopeer	1.5 eetlepel laevet margarien	2 eetlepels laevet mayonnaise	1 teelepel olyf/ kanola- olie (vir gaarmaak)	2 eetlepel laevet slaaisous	10 olywe
Middag-happie	1 stysel	3 Provitas	2 Ryvitas	½ vol-volgraan-rolletjie	½ pita- brood	3 Provitas	1 sny rogbrood	½ pita-brood
	1 proteïen	2 eetlepels vet-vrye maaskaas	30g Feta	½ hoender-borsie	½ blikkie tuna (in soutwater)	2 eetlepels vet-vrye maaskaas	30g Feta	½ hoender-borsie
	1 vet	¼ avokadopeer	1 eetlepel olyf-tapenade	¼ avokadopeer	1 eetlepel laevet mayonnaise en 5 olywe	1 eetlepel sonneblom-sade	1 eetlepel basiliekruid-pesto	1 eetlepel olyf - tapenade
Aandete	3 proteïene	1 groot hoender - borsie	270g stokvis	135g volstruis-fillet	180g forel	Uiteet-aand: Nando's ¼ hoender met slaai	270g koningklip-vis	90g ekstra maer maalvleis
	1 vet	1 teelepel olyf/ kanola-olie (vir	1 teelepel olyf/ kanola-olie (vir	1 teelepel olyf/ kanola- olie (vir gaarmaak)	1 teelepel olyf/ kanola- olie (vir gaarmaak)		1 teelepel olyf/ kanola-olie (vir	1 teelepel olyf/ kanola- olie

Jou rooi rose eetplan

		gaarmaak)	gaarmaak)			en klein porsie rys	gaarmaak)	(vir gaarmaak)
	vrye groente	Kies van lys	Kies van lys	Kies van lys	Roerbraai		Kies van lys	Kies van lys
Opsioneel ekstra	1 vrug ----------→							