

SOMER

Week : 2

	Dag 1		Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
MAALTYDPLAN	Porsies	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag
ONTBYT	06:30					
		2 soorte pappe soggens				
PAP/GRAANKOS	40 gr	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro
Melk	250ml	2% melk	2% melk	2% melk	2% melk	2% melk
						Gesondheidsmuffin/ka as
Joghurt	250ml	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur
BROOD	2 SNYE	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood
Heuning		Heuning	Heuning	Heuning	Heuning	Heuning
MARGARIEN	15g					
Smere VRUGTE	15g	Peanutbotter/Konfyt/st roop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/st roop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/st roop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/st roop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/st roop Vrugte
KOFFIE/TEE/Rooibos	3g	koffie	koffie	koffie	koffie	koffie
MELK	25ml	melk	melk	melk	melk	melk
SUIKER	10g	suiker	suiker	suiker	suiker	suiker

<u>MIDDAGETE</u>	<u>12:00</u>					
PROTEIEN	150gr	Visvingers x6	Beefburgers x2	Bou Jou eie Broodjie	Hoenderslaai (Strips)	Nuggets
STYSEL	100G		Low GI rolletjie x1	(salami/maaskaas/komkommer)	Growwe slaai en slaaisous	Pastaslaai
GROENTE/SLAAI	60/80G	Groenslaai	Blaarslaai en tamatie			
BROOD	2 snye	Brood x2	Brood x2	Brood x2	Brood x2	Brood x2
MARGARIEN						
KONFYT/SMEER		peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt
Oros	250ml	Oros	Oros	Oros	Oros	Oros
<u>AANDETE</u>	<u>17:30</u>					
PROTEIEN	200gr	Hoender schnitzel	Sweet chilli frikkadelle	Potjiekos	Hoender Lasagne	
		Mushroomsous				
STYSEL	90G		Spaghetti	Rys		
GROENTE/SLAAI	80G	ertjie baconslaai	Griekse slaai		Mengelslaai	
BROOD	2snye	Brood x2	Brood x2	Brood x2	Brood x2	
SMERE	15G	Peanut botter /konfyt	Peanut botter /konfyt	Peanut botter /konfyt	Peanut botter /konfyt	
NAGEREG				Roomys		
SAP	250 ML	Sap	Sap	Sap	Sap	