

SOMER

Week 3

		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

MIDDAGETE	12:00					
PROTEIEN	150gr	Chicken Cheese Viennas	Tuna slaai	Chicken Burgers x2	Bou jou eie Broodjie	Hoender wrap
STYSEL	100G			Low GI Rolletjie x1	(eier/ham/kaas)	
GROENTE/SLAAI	60/80G	Groenslaai		Blaarslaai/Pynappel	Slaai	Tamatieslaai
BROOD	2 snye	Brood	Brood	Brood	Brood	Brood
MARGARIEN						
KONFYT/SMEER		peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt	peanutbutter/stroop/konfyt
Oros	250ml	Oros	Ice Tea	Oros	Oros	Oros
AANDETE	17:30					
PROTEIEN	200G	Beeflasagne	Boontjiedredie	Appelhoenderslaai	Vis	
STYSEL	90G		Koring	met Baba Aartappels	Aartappelblokkies	
GROENTE/SLAAI	80G	appelslaai				
		(Appel en Joghurt)				
VRUGTE			Butternut	Wortelslaai	Griekseslaai	
BROOD	2 snye	Brood	Brood	Brood	(blare/tamatie/komkommer/	
MARGARIEN	15G	Margarien	Margarien	Margarien	pynappel/feta/olywe/sous)	
KONFYT/SMEER	15G	smere/konfyt	smere/konfyt	smere/konfyt	smere/konfyt	
Sap		Sap	Sap	Sap	Sap	