

**21 DAE BANTING SPYSKAART**

| Dag | Ontbyt   | Middagete   | Aandete   |
|-----|--|---|---|
| 1   | <b>Eiers en avokadopeer</b><br>2 Eiers<br>'n avokadopeer<br>1 koppie kersie tamaties (vars of gaar)  | <b>Blomkool wrap</b><br>Oorskiet hoender of tuna<br>Banting mayonnaise<br>Blare en tamatie  | <b>Bredie</b><br>Sien reseep<br>Bedien saam met blomkool rys  |
| 2   | <b>Muesli en Joghurt</b><br>1 koppie volroom ongegeurde joghurt<br>3-4 eetlepels Muesli – sien reseep of koop Lifebake Grainfree Granola of banting vriendelike muesli by 'n banting winkel<br>6 aarbeie of ½ koppie bessies | <b>Warm spinasie slaai</b><br>Sien reseep   | <b>Vark chops in mosterd roomsous</b><br>Braai vark chops in 'n pan met bietjie klapper olie. Geur met sout en peper. Bedien met mosterd roomsous - Sien reseep<br>Bedien saam met blomkool en murgpampoentjie mash |
| 3   | <b>Gerookte salm en eiers</b><br>1 Eier<br>Gerookte salm (3 repies)<br>½ avokadopeer<br>1 koppie sampioene gebraai in botter   | <b>Quiche</b><br>Sien reseep.<br>Groenslaai   | <b>Thai hoender Kerrie</b><br>Sien reseep.<br>Bedien saam met groenbone en blomkool rys   |
| 4   | <b>Omelet</b><br>2 Eiers<br>Uie & spinasie gebraai in botter<br>30g Feta kaas<br>½ koppie kersie tamaties  | <b>Saadbeskuitjies</b><br>Saam met roomkaas, komkommer en tamaties  | <b>Frikkadelle</b><br>Frikkadelle – sien reseep<br>Kool gebraai in botter<br>Gestoomde brokkoli en gerasperde kaas  |
| 5   | <b>Smoothie</b><br>Sien reseep   | <b>Ontbyt wrap</b><br>Sien reseep   | <b>Burgers</b><br>Sien reseep<br>Bedien op groot ontbyt sampioen tesame met tamatie skyfies, avocado en blaarslaai  |
| 6   | <b>Spek en eiers</b><br>2 Eiers<br>Spek (2-3 repies)<br>Skyfies komkommer en tamatie   | <b>Broodjie</b><br>1 sny banting brood – sien reseep<br>Oorskiet hoender of tuna<br>Tamatie en ½ avokado peer   | <b>Braai</b><br>Chops of steak of wors<br>Slaai/Groente   |
| 7   | <b>Roereiers</b><br>2 Eiers<br>Ham (3 repies) – gesnipper in die eier<br>1 koppie sampioene gebraai in botter  | <b>Sondag boud</b><br>Lamsboud<br>Blomkool mash<br>Groenbone  | <b>Sop</b><br>Sien reseep   |
| 8   | <b>Joghurt met sade en vrugte</b><br>1 koppie volroom ongegeurde joghurt<br>3 eetlepels Soet Sade mengsel – sien reseep<br>½ koppie bessies of 2 granadillas   | <b>Slaai</b><br>Groenslaai met 3 repies spek, ½ avokadopeer, ½ wiel feta kaas, groenbone en aspersies. Gooi olyf olie, suurlemoensap, sout en peper oor die slaai | <b>Vis en 'mash'</b><br>Braai jou gunsteling vis in botter. Bedien saam met blomkool mash en slaai  |
| 9   | <b>Banting brood met kaas en tamatie</b><br>1 sny banting brood<br>30g Kaas<br>Tamatie snye  | <b>Saad beskuitjies</b><br>Banting saad beskuitjies saam met ½ avocado en 1 gekookte eier   | <b>Hoender roerbraai</b><br>Roerbraai hoender borsie (in repies gesny) saam met groente in klapper olie   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>10</b></p> <p><b>Gerookte salm en eiers</b><br/> 1 Eier<br/> Gerookte salm (3 repies)<br/> ½ avokadopeer<br/> 1 koppie sampioene gebraai in botter</p>             | <p><b>Sop</b><br/> Sien resep</p>  | <p><b>Alfredo 'pasta'</b><br/> Braai sampioene in botter tot gaar. Voeg gesnipperde ham en room by.<br/> Stoom murgpampoentjie pasta tot halfgaar. Voeg by die ham en room mengsel. Geur met sout en peper</p>  |
| <p><b>11</b></p> <p><b>Roereiers</b><br/> 2 Eiers<br/> 30g kaas (gerasper)<br/> 1 koppie kersie tamaties</p>   | <p><b>Quiche</b><br/> Sien resep Groen slaai</p>   | <p><b>Steak en 'chips'</b><br/> Braai steak van jou keuse in botter bedien saam met murgpampoentjie 'chips' – sien resep.</p>   |
| <p><b>12</b></p> <p><b>Smoothie</b><br/> Sien resep</p>  | <p><b>Slaai</b><br/> Groenslaai met tuna, 1 gekookte eier, tamaties en olywe. Gooi olyf olie, suurlemoensap, sout en peper oor die slaai</p>                 | <p><b>Heel hoender in die oond</b><br/> Smeer hoender met olyfolie. Geur met sout en peper. Vul die holte van heel hoender met halwe suurlemoene, vars tiemie. Bak in die oond tot gaar. Bedruip gereeld met sous tydens die bak proses. Bedien met blomkool mash en groenslaai</p> |
| <p><b>13</b></p> <p><b>Roereiers</b><br/> 2 Eiers<br/> Ham (3 repies) – gesnipper in die eier<br/> 1 koppie sampioene gebraai in botter</p>                              | <p><b>Broodjie</b><br/> 1 sny banting broodjie<br/> Oorskiet hoender met banting mayonnaise</p>  | <p><b>Vark chops met mosterd roomsous</b><br/> Sien resep<br/> Bedien saam met groenbone</p>  |
| <p><b>14</b></p> <p><b>Eier en avokadopeer</b><br/> 2 Eiers<br/> 'n Avokadopeer<br/> 1 koppie kersie tamaties (vars of gebraai in botter)</p>                            | <p><b>Bredie</b><br/> Sien resep<br/> Bedien saam met blomkool rys</p>   | <p><b>Sop</b><br/> Sien resep</p>   |
| <p><b>15</b></p> <p><b>Banting brood en roereiers</b><br/> 1 sny banting brood<br/> 2 Eiers<br/> Skyfies tamatie</p>   | <p><b>Slaai</b><br/> Maak groen slaai met 1 eier, 3 snye ham, ½ wiel feta en kersie tamaties. Gooi olyf olie, suurlemoensap, sout en peper oor die slaai</p> | <p><b>Bredie</b><br/> Sien resep<br/> Bedien saam met blomkool rys</p>  |
| <p><b>16</b></p> <p><b>Joghurt met sade en vrugte</b><br/> 1 koppie volroom ongegeurde joghurt<br/> 3 eetlepels Soet Sade mengsel – sien resep<br/> ½ koppie bessies</p> | <p><b>Blomkool wraps</b><br/> Tuna<br/> Banting mayonnaise<br/> Blare en tamatie</p>   | <p><b>Pasta</b><br/> Braai hoender borsie en sampioene in klapper olie tot gaar. Voeg by room. Stoom murgpampoentjie pasta tot halfgaar. Voeg by die hoender en room mengsel. Geur met sout en peper</p>  |
| <p><b>17</b></p> <p><b>Gerookte salm en eiers</b><br/> 1 Eier<br/> Gerookte salm (3 repies)<br/> ½ avokadopeer<br/> 1 koppie sampioene gebraai in botter</p>             | <p><b>Saadbeskuitjies</b><br/> Saam met roomkaas, rocket en tamaties</p>   | <p><b>Roerbraai hoender</b><br/> Roerbraai hoender borsie (in repies gesny) saam met groente in klapper olie</p>  |
| <p><b>18</b></p> <p><b>Omelet</b><br/> 2 Eiers<br/> Uier en spinasie gebraai in botter<br/> 30g Feta kaas<br/> ½ koppie kersie tamaties</p>                              | <p><b>Broodjie</b><br/> 1 sny banting brood Oorskiet hoender of tuna Tamatie en ½ avokado peer</p>   | <p><b>Vis en 'mash'</b><br/> Braai jou gunsteling vis in botter<br/> Bedien saam met blomkool mash<br/> Slaai</p>   |

|                |  |   |  |
|----------------|--|---|--|
| 19             | <b>Ontbyt wrap</b><br>Sien reseps  | <b>Sop</b><br>Sien reseps   | <b>Burger</b><br>Hoenderborsie word oopgevelek en gegeur met sout en peper. Braai in klapper olie tot gaar. Bedien op groot ontbyt sampioen, tamatie, kaas en blaarslaai |
| 20             | <b>Smoothie</b><br>Sien reseps   | <b>Quiche</b><br>Sien reseps  | <b>Braai</b><br>Chops of steak of wors Slaai/Groente   |
| 21             | <b>Spek en eiers</b><br>2 Eiers<br>Spek (2-3 repies)<br>Skyfies komkommer en tamatie   | <b>Heel hoender in die oond</b><br>Smeer hoender met olyfolie. Geur met sout en peper. Vul die holte van heel hoender met halwe suurlemoene, vars tiemie. Bak in die oond tot gaar. Bedruip gereeld met sous tydens die bak proses. Bedien met blomkool mash en groenslaai. | <b>Broodjie</b><br>1 sny banting broodjie<br>Met roomkaas, rocket en 3 sny ham   |
| Peusel happies | <b>Biltong</b><br><b>Droe wors</b><br><b>Banting Saad beskuitjies</b><br><b>Neute</b><br><b>Olywe</b><br><b>Groente – komkommer, kersie tamaties, brokkoli, aspersies, sampioene, rissies</b><br><b>Sade mengsels – sien reseps</b><br><b>Mini kerrie frikadelle – sien reseps</b> |   |  |

### Notas:

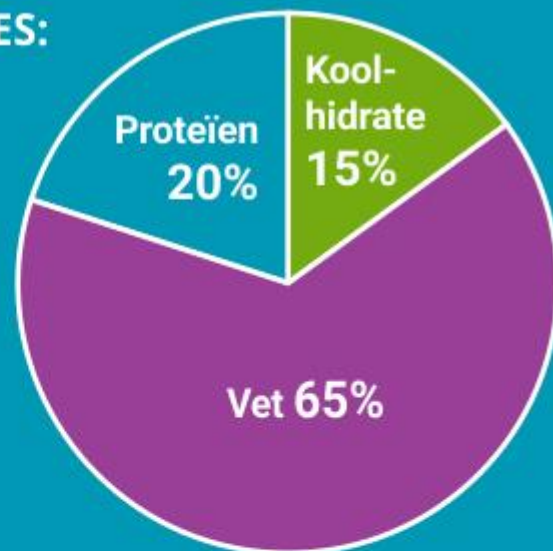
- Eiers in die spyskaart kan volgens eie voorkeur voorberei word – gekook, gebak, geroer ens.
- Vir alternatiewe resepte en idees sien die resepte boek Low Carb is Lekker deur Ine Reynierse.
- Aanvullings – goeie multi-vitamin/mineral aanvulling asook omega-3 word aanbeveel

## JOU MIKPUNT MOET WEES:

★ Koolhidrate 15%

★ Vet 65%

★ Proteïen 20%



★ Ekstra elke dag: 1 Koppie volroom melk vir tee of koffie (bo en behalwe die koffie en room wat tydens sekere middagetes gedrink word (sien spyskaart) + 3 Aarbeie/handvol bloubessies.

★ Belangrik: met die banting leefstyl eet mens net as jy honger is. Hierdie eetplan is dus net 'n riglyn. As jy nie honger is nie kan jy etes oorslaan. As jy honger raak tussen maaltye dan het jy nie genoeg vet ingeneem in jou vorige maaltyd nie.