

## Kick-Start Plus 21 Dae Banting Spyskaart

- Let op porsie groottes – onthou, jy wil gewig verloor!
- Die etes op die eetplan is voorstelle. Jy hoef nie 'n volle ete te eet indien jy nie honger is nie – gaan dan eerder vir 'n peusel-opsie soos neute of biltong, droë wors, Banting saadbeskuitjies, olywe of groente – komkommer, kersietamaties, broccoli, aspersies, sampioene, rissies
- Moenie lae koolhidraat vrugte en groente afskeep nie – jy benodig die voedingstowwe.

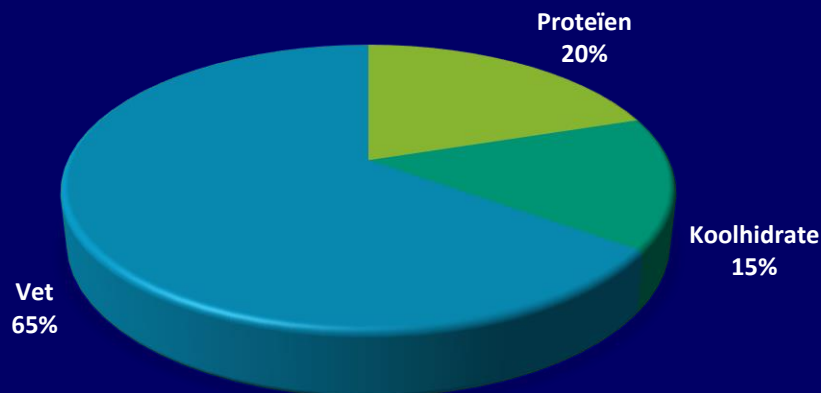


LINDA KRIEL

**KICKSTART**

+ PLUS

### JOU MIKPUNT MOET WEES:



	ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE	NOTA
DAG 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloubessie Smoothie</li> <li>• (Sien reseps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffin (sien reseps) met kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier wrap (sien reseps) OF Blomkool wrap met oorskiet hoender of vleis van vorige dag</li> <li>• Banting mayonnaise Blare en tamatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indien daar nie vleis oor is van vorige dag nie kan 'n blikkie tuna as alternatief gebruik word.</li> <li>• Blomkool wraps kan by supermark gekoop word of maak die eierwraps (sien reseps)</li> <li>• Banting Mayonaise: sien reseps op webtuiste onder Gratis resepte.</li> <li>• <a href="http://www.lindakriel.co.za">www.lindakriel.co.za</a></li> </ul>
DAG 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Eiers plus</li> <li>• 'n avokadopeer</li> <li>• 1 koppie kersietamaties (vars of gaar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banting saadbeskuitjies met roomkaas en komkommer (saadbeskuitjie-reseps is op webtuiste onder Gratis Resepte, of koop by Woolies)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varktjops in mosterd roomsous</li> <li>• Braai varktjops in 'n pan met bietjie klapperolie. Geur met sout en peper. Mosterd roomsous</li> <li>• Blomkool en murgpampoentjie mash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiers in die spyskaart kan volgens eie voorkeur voorberei word – gekook, gebak, geroer ens.</li> <li>• Mosterd Roomsous:</li> <li>• Smelt 2 eetlepels botter in 'n pan oor medium hitte. Voeg by 1 eetlepel Dijon Mostert, 1 koppie room, sout na smaak, 1 teelepel xylitol, bietjie suurlemoensap en laat prut vir 2-3 minute totdat die sous romerig is.</li> </ul>
DAG 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bircher Muesli (sien reseps of nota)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groot groen slaai met eier, 3 snye ham of spek, ½ wiel feta en kersietamaties. Gooi olyf olie, suurlemoensap, sout en peper oor die slaai</li> <li>• OF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiche (Sien reseps)</li> <li>• Broccoli en blomkool met kaassous</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In plaas van die Bircher Muesli (reseps) kan jy ook Woolies se Carb Clever mengesel saam met klappermelk of dubbelroom ongegeurde jogurt meng + ½ koppie bessies, 1 tl xylitol, kaneel.</li> <li>• Kaassous:</li> <li>• Smelt 4 eetlepels botter – roer 1 koppie room en 1 koppie cheddar kaas by. Sodra kaas gesmelt het en sous dik is, kan jy bietjie neutmuskaat by sprinkel (opsioneel) en bedien</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Oorskiet varktjop met mosterd roomsous en rou groente</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hou 'n stukkie Quiche oor vir volgende dag se middagete.</li> </ul>
<b>DAG 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Eier omelet</li> <li>Vulsel:Uie spinasie gebraai in botter; 30g Feta kaas; ½ koppie kersietamaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quiche (van vorige aand)</li> <li>Groenslaai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roerbraai hoender saam met groente in klapper-olie of botter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak genoeg hoender vir middagete die volgende dag</li> </ul>
<b>DAG 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 koppie volroom ongegeurde joghurt</li> <li>3 eetlepels sade mengsel (sien resep)</li> <li>½ koppie bessies of 2 granadillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blomkool wrap of Eier wrap (sien resep) met oorskiet hoender van vorige dag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braai jou gunsteling vis in botter. Bedien saam met blomkool mash en slaai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blomkool wraps kan ook gekoop word by Woolies of ander supermarkte.</li> </ul>
<b>DAG 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 eiers</li> <li>Avokadopeer in blokkies gesny gemeng met</li> <li>½ gekapte tamatie, 1 teelepel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blomkool - of Eier wrap (resep) of Banting saadbeskuitjies</li> <li>Plus:</li> <li>Tuna</li> <li>Banting mayonnaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braai</li> <li>Tjops of steak of wors</li> <li>Slaai/Groente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

	<p>suurlemoensap, sout en peper.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sny banting brood</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blare en tamatie</li> </ul>		
<b>DAG 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloubessie Smoothie (sien reseps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heel hoender in die oond</li> <li>• Bedien met blomkool mash en groenslaai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sny banting brood (reseps op web onder Gratis) OF Saadbeskuitjies</li> <li>• Oorskiet hoender of tuna</li> <li>• Tamatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Web: <a href="http://www.lindakriel.co.za">www.lindakriel.co.za</a></li> </ul>
<b>DAG 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Eiers</li> <li>• Spek (2-3 repies)</li> <li>• Skyfies komkommer en tamatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saadbeskuitjies of Banting brood</li> <li>• Saam met roomkaas, rocket en tamaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romerige spek, blomkool, spinasie en sampioen sop</li> <li>• (Sien reseps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak genoeg sop sodat jy more daarvan kan eet vir middagete</li> </ul>
<b>DAG 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sny Banting brood of Banting saadbeskuitjies of halwe avo. Plus roereiers</li> <li>• Skyfies tamatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oorskiet sop (van vorige aand)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfredo 'pasta'</li> <li>• Braai sampioene in botter tot gaar. Voeg gesnipperde ham en room by.</li> <li>• Stoom murgpampoentjie pasta tot halfgaar. Voeg by die ham en room mengsel. Geur met sout en peper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murgpampoentjie pasta/noedels kan jy self maak of by supermark koop. Dit is dun lang gerasperde murgpampoentjie.</li> <li>• Banting Brood kan gekoop word by sekere winkels wat Banting produkte verkoop. OF kry die Banting brood reseps op ons webwerf <a href="http://www.lindakriel.co.za">www.lindakriel.co.za</a></li> <li>• onder Gratis Resepte</li> </ul>
<b>DAG 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffin (sien reseps) met kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groenslaai met 3 repies spek, ½ avokadopeer, ½</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadelle met mozzarella kaas, tamatie en pesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak frikadelle en braai in klapperolie of botter tot goudbruin en gaar. Voeg by blik tamaties en laat prut vir 5 minute.</li> </ul>

		wiel feta kaas, groenbone en aspersies. Gooi olyf olie, suurlemoensap, sout en peper oor die slaai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blomkool rys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaas 'n sny mozzarella kaas op elke frikkadel, plaas deksel op pan dat kaas kan smelt. Roer pesto by die tamatie sous. bedien</li> </ul>
<b>DAG 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier</li> <li>• Gerookte salm (3 repies) of spek</li> <li>• ½ avokadopeer</li> <li>• 1 koppie sampioene gebraai in botter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oorskiet frikkadelle van vorige aand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thai hoender Kerrie</li> <li>• (Sien reseps)</li> <li>• Bedien saam met groenbone en blomkool mash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>DAG 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloubessie Smoothie (sien reseps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sny banting brood</li> <li>• Oorskiet hoender of tuna</li> <li>• Tamatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burger pattie</li> <li>• Bedien op groot ontbyt sampioen tesame met tamatie skyfies, kaas, avocado en blaarslaai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>DAG 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 koppie volroom ongegeurde joghurt</li> <li>• 2 eetlepels gevlokte amandels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banting saad beskuitjies of – brood saam met ½ avocado en 1 gekookte eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Braai steak van jou keuse in botter of oor die kole</li> <li>• Romerige sampioensous</li> <li>• Groenslaai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ koppie bessies 1 teelepel xylitol</li> </ul>				
<b>DAG 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roereiers</li> <li>• 30g kaas (gerasper)</li> <li>• 1 koppie kersie tamaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lamsboud</li> <li>• Blomkool mash</li> <li>• Groenbone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sny banting brood</li> <li>• Oorskiet lamsboud</li> <li>• Banting mayonnaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lamsboud kan gebraai word oor die kole of gebak word in die oond</li> </ul>	
<b>DAG 15</b>	Roereiers Spinasie gebraai in botter, met feta-kaas Tamatie 1 vrug	'n Groot slaai met avokadopeer Olyfolie + suurlemoensap OF Handvol neute en paar skyfies komkommer. Groentee	Geroosterde hoender met vel. Pampoen met botter, xylitol en kaneel. Groenboontjies.	Groenboontjies kan bietjie gestoom word en dan in botter geroerbraai word.	Hou porsies klein, onthou... jy wil gewig verloor! Groentee na middagete is opsioneel
<b>DAG 16</b>	Ommelet (2 eiers) met ham en kaas OF roereier met ham en kaas Komkommerskyfies Tamatie 1 vrug	Halwe Avokadopeer OF Handvol neute. Groentee	Biefstuk Brocoli en blomkool met klein bietjie gerasperde kaas. Slaai (opsioneel)	Onthou, jy kan ook koffie drink met bietjie room of bulet proof koffie as jy peuselrig voel.	
<b>DAG 17</b>	Volroom (of dubbel room) jogurt (150 - 200 ml) met 'n handvol bloubessies of 3 aarbeie (opgekap) en 'n eetlepel fyngekapte	'n Groot slaai met jou gunsteling proteien (tuna, hoender, beesvleis of vark) Groentee	Vis gebraai in botter. Cauli-mash Spinasie	Gebruik olyfolie en suurlemoensap vir slaaisous. Cauli-mash sien resepsie.	Hou spinasie oor vir volgende dag se ontbyt.

	amandels. 1 teelepel Xilitol				
<b>DAG 18</b>	Gebakte eier 2 of 3 repies spek Spinasie (oorblyfsel van vorige aand.) Cherrie tamaties in bietjie botter gebraai	'n Hanvol biltong (met vet aan) Kwart avo Een vrug Groentee	Hoender en groente roerbraai.	Onthou, dit hang af hoe aktief jy is...Eet net 1 eier en 2 repies spek as jy nie oefen nie.	Roerbraai jou hoender en groente in klapperolie of botter
<b>DAG 19</b>	2 Geposjeerde eiers 'n Paar skyfies Chorizo of salami Tamatie en komkommer skyfies.	Sny appel in skywe en smeer amandel botter daarop. Groentee	Lam- of varktjop (gerooster) Brocoli-mash met eetlepel kaas. Groen slaai.	Appel met amandelbotter is ook ideale peuselhappie vir ander dae wanneer jy tussenin honger word.	Soek amandel botter in winkels wat Banting produkte koop. Die een in Woolies het plantolie in. Anders vervang dit met stukkies kaas.
<b>DAG 20</b>	Volroom (of double cream) jogurt (150 ml) met 'n handvol bloubessies of 3 aarbeie (opgekap) en 'n eetlepel fyngekapte amandels. 1 teelepel Xilitol	Halwe avokadopeer met tuna en mayonaise. Groentee	Spaghetti Bolognese: Maalvleis met tamatie uie. Spaghetti: gebruik murgpampoentjie (baby marrow) noedels.	Maak genoeg maalvleis om oor te hou vir volgende oggend	Murgpampoentjie noedels kan jy self maak of by Woolies koop. (courgette noodles of zucchini noodles)

<b>DAG 21</b>	Gebakte eier bo-op Maalvleis (oorblyfsel van vorige aand). Sampoene, rooi rissie en geel rissie gebraai in botter. Komkommer	Handvol neute en 'n stukkie kaas (30 g) Groentee	Vis gebraai in botter. Cauli-mash Spinasie OF Biefstuk Blomkool met klein bietjie gerasperde kaas. Slaai (opsioneel)		
<b>DAG 22</b>	"Aan-die gang" ontbyt: Paar blokkies kaas Handvol kersietamaties Komkommer (opsioneel) 2 skyfies salami	Groot middagete: Jou keuse van proteien (hoender, vark, lam, bief,vis) gebraai oor die kole of oondgerooster. Gemengde groente gerooster in die ood met klapperolie/botter. Nagereg: aarbeie en room	Griekse slaai met olyfolie en balsamiese asyn.	Jy kan enige kaas vir ontbyt kies.	