

Kick-Start Plus Lae GI 21 Dae Spyskaart

Die eetplan voorsien 5000 tot 5400KJ per dag

- **Ekstra:** 250ml vetvrye of lae vet melk vir tee of koffie OF 175ml vet vrye vrugte of gewone ongegeurde vet vrye joghurt
- Jy kan onbeperk van die volgende eet (rou of gestoom): tamaties, uie, sampioene, spinasie, broccoli, blomkool, seldery, komkommer, aspersies, kool, blaarslaai, soetrissie, murgpampoentjies, vlapampoentjies, lemoenpampoentjies, skorsie
- Middag- en aandetes kan omgeruil word
- Hoeveelhede wat aangedui is, is die gaar of gereed-om-te eet gewig
- Balsamiese asyn kan as standard gebruik word as 'n slaai sous
- Oorskiet vleis van die vorige aand kan dien as 'n alternatief vir die proteïen met middagete
- Groente saam met etes kan rou, gestoom, gebak of in mikrogolf oond gaar gemaak word.



LINDA KRIEL

KICKSTART

+ PLUS

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

ONTBYT	<ul style="list-style-type: none"> • Muffin (sien reseep) met marmite/vissmeer • 30g kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie Bircher Muesli (sien reseep) of 3 eetl gekoopte Lae GI muesli + 1 eetl oatbran + 1 eetl gemengde sade. • 1 teelepel heuning (opsioneel) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sny lae GI sadebrood • 1 eetlepel grondboontjebotter • 1 teelepel heuning of stroop 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 eetlepels volgraan Pronutro • ½ koppie vetvrye melk • 1 eetlepel gemengde sade • 1 eetlepel oatbran 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ koppie gaar hawermout (nie instant oats nie) • ½ koppie vet vrye melk of jogurt • 1 eetlepel gemengde sade • 1 eetlepel oatbran 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 eier (gekook of geposjeer) • ½ Avokadopeer in blokkies gesny gemeng met • ½ gekapte tamatie, • 1 teelepel suurlemoensap, • 1 sny lae GI brood 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie • 1 Piesang • 1 koppie bessies (van jou keuse) • ½ koppie vetvrye melk/jogurt • 2 eetlepels Oatbran • 2 ysblokkies • In voedsel-verwerker
PEUSELHAPPIE	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug
MIDDAGETE	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Provitas • 1 blikkie tuna • 2 teelepels Lite mayonnaise/pesto/hummus • 1 koppie slaai 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 snye lae GI brood (gerooster as jy wil of snackwich) • Bobotie (palm grootte) of 60g hoender • 2 teelepels mosterd/mayonnais e/pesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Volgraan wrap/ 2 snye Lae GI brood • 3 repies maer spek (60g) of 1 oorskiet viskoekie • ½ avokadopeer • Blare, tamatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Palm grootte Quiche (Sien reseep) of 4 oorskiet frikadelle • 1 koppie groenslaai • 1 teelepel olyfolie en balsamiese asyn oor die slaai 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie oorskiet hoender van vorige aand of gerookte hoender (60g) • 1 heel patat • 1 koppie slaai 	<ul style="list-style-type: none"> • Volgraan wrap • Blikkie tuna of 1 koppie van oorskiet pesto vis van vorige aand • 2 teelepels mosterd/mayo/pesto Kan ook snackwich maak met lae GI brood. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lamsboud (120g) • 1 koppie beet (ingeleg of vars) • 1 koppie groenbone • 1 koppie rys – wit/bruin/wilde
PEUSELHAPPIE	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug
AANDETE	<ul style="list-style-type: none"> • Bobotie (palm grootte) (gebruik ekstra maer maelvleis. • 2 koppies wortel en koolslaai • ½ koppie rys (wit/bruin/wilde rys) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Viskoekie (sien reseep) of Woolworths Frozen Snoek & Sweet Potato Fish Cakes • 3 baba aartappels • 2 koppies groenslaai 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 gholfbal grootte frikadelle gemaak van ekstra maer maelvleis • 1 koppie broccoli • 1 koppie blomkool • ½ koppie botterskorsie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie Hoender Bolognaise (Sien reseep) • 1 koppie gaar spaghetti • 1 koppie mengelslaai • 30g mozzarella kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie Stokvis en basil pesto roerbraai (Sien reseep) • ½ koppie gaar rys (bruin of wit of wilde) • 2 koppies slaai 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g biefstuk sonder vet. Braai oor kole of in pan met bietjie olyfolie • 2 koppies slaai/geroosterde groente • ½ braaibroodjie 	<ul style="list-style-type: none"> • Sop (sien reseep) of 3 snytjies oorskiet lamsboud • 1 sny Lae GI brood • 30g kaas
NOTA	Slaai saam met aandete - meng gerasperde wortel en kool met ongegeurde	Die baba aartappels kan gestoom, gebak of in mikrogolf oond geplaas word. Geur	Die frikadelle: bind met 1 eier en 3 eetlepels oatbran op 500mg maelvleis. Gerasperde uie, wortel	Kan die kaas oor die bolognaise sprinkel.	Slaai gemaak van slaai, baba, tamaties, komkommer, wortel, ui, 1 teelepel	Braaibroodjie behels tradisionele broodjie met uie, tamatie, kaas	Lamsboud kan die oond gebak of oor kole gebraai word. Geur

	joghurt en 'Lite' mayonnaise	met sout en peper na smaak.	en vars kruie kan by die maalvleis mengsel gevoeg word.	Maak gebruik van Durum Pasta	olyfolie en balsamiese asyn		met olyfolie, kruie en speserye.
--	------------------------------	-----------------------------	---	------------------------------	-----------------------------	--	----------------------------------

	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
ONTBYT	<ul style="list-style-type: none"> • 4 eetlepels Futurelife High Protein • ½ koppie melk • 1 eetlepel sade • 1 eetlepel oatbran (hawersemels) 	<ul style="list-style-type: none"> • Muffin (sien resep) met smeer bv. canola of olyf margarien • 30g kaas • 2 teelepels Lae GI konfyt (Weigh-less konfyt of Thistlewood low GI jam) of vissmeer/marmite 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie vetvrye jogurt • 3 eetlepels lae GI muesli • 1 eetlepel sade • 1 eetlepel oatbran (hawersemels) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 eiers (soos jou voorke) • 1 sny lae GI brood • Sout en peper na smaak • 1 gesnyde tamatie 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 eetlepels volgraan Pronutro • ½ koppie vetvrye melk • 1 eetlepel gemengde sade • 1 eetlepel oatbran 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sny lae GI brood • 1 eetlepel grondboontjiebotter • 1 teelepel heuning of stroop 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Eiers omelet • Vulsel: 1 koppie gesnyde sampioene • ¼ gekapte ui • 30g kaas • OF hand-grootte oorskiet Quiche

PEUSELHAPPIE	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug
MIDDAGETE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie gaar pasta • blikkie tuna • 1 gekookte eier • 1 koppie babatamaties • 10 olywe <p>Meg alles as 'n slaai. Gooi olyf olie, suurlemoensap, sout en peper oor die slaai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie oorskiet of gerookte hoender (60g) of 3 snytjies oorskiet lamsboud • Lae GI sade-rolletjie of 2 snye Lae GI brood. • 1/2 avokadopeer • 1 koppie slaai 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoender detoks-sop (Sien reseps) • 1 sny lae GI brood • 30g kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Provitass • 1 blikkie tuna of 1 koppie oorskiet maalvleis • 2 teelepels Lite mayonnaise/pesto/hummus • 1 koppie slaai 	<ul style="list-style-type: none"> • Volgraan wrap of 2 snye Lae GI brood • 3 repies maer spek (60g) of 1 koppie oorskiet kerrie-hoender • ½ avo • Blare, tamatie 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 snye lae GI brood • 3 velletjies maer ham • 30g kaas <p>Plaas op rooster vir rooster broodjie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoender (120g) of palmgrootte (sien nota) • 1 koppie kapokaartappel • 2 koppies groenslaai
PEUSELHAPPIE	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug
AANDETE	<ul style="list-style-type: none"> • 2 koppies hoenderbredie (sien nota) • ½ koppie rys 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g varkfilet • 3 eetl Sampioensous (sien nota) • 2 koppies mengelslaai • ½ koppie ertjies 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie maalvleis • 1 koppie gaar spaghetti • 2 koppies geroosterde groente 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 koppie hoenderkerrie • ½ koppie rys – wit/bruin/wilde • 2 koppies mengelslaai 	<ul style="list-style-type: none"> • Palm grootte Quiche (Sien reseps) • 1 koppie groenslaai • 1 koppie beet • ½ mielie 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g biefstuk sonder vet • 2 koppies slaai/geroosterde groente • 2 baba-aartappeltjies 	<ul style="list-style-type: none"> • Oorskiet hoender (60g) • Lae GI sade rolletjie • 1/2 avokadopeer • 1 koppie slaai
NOTA	Maak 'n hoender bredie. Bestaande uit 120g hoender (1 borsie) met soetrissies, broccoli, uie, sampioene, tamatie. Geur met sout en peper na smaak.	Sampioensous gemaak van sampioene, uie, knoffel, lae vet ideal melk – verdik met klein bietjie meel of sampioen-soppoeier indien nodig	Ekstra maer maalvleis – braai saam met uie, knoffel, tamaties, geblikte tamaties, chutney, worcestersous, kruie	Hoender borsie (in repies gesny – 120g) saam met groente soos sampioene, soetrissies Sous gemaak van bulgaarse jogurt, kerrie, cumin, borrie, masala of 'curry paste'. 1 eetlepel chutney opsioneel.			Middagete: maak heel hoender in die oond: Smeer hoender met olyfolie. Geur na smaak. Vul holte met halwe suurlemoene, vars tiemie. Bak in die oond tot gaar. Bedruip gereeld met sous tydens die bak proses.

	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
ONTBYT	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Pakkie Oats (of Oatmeal) met skyfies piesang • 1 Koppie 2% melk • 125ml Vrugtesap 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Snye lae GI roosterbrood met marmite/vissmeer en tamatie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Koppie All Bran • 1 Koppie 2% melk • 2 Eetlepels rosyne 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Snye roosterbrood (lae GI) en 1/4 Avokado • 1 Teelepel tamatiepesto 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Koppie All Bran • Of 1/2 Koppie muesli • 175 ml Vrugte jogurt (lae vet) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Snye Roosterbrood (lae GI) • 1t Botter en 2t Marmelade Of Marmite 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Provitassies of 2 snye roosterbrood (lae GI) 3 Eetlepels melrose slender
PEUSELHAPPIE	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug
MIDDAGETE	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Snye lae GI brood • 1/2 Klein avokado • Tamatie, komkommer en blaarslaai • 2 Eetlepels vetvrye maaskaas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tweederdes Koppie koue basmati rys 1 Teelepel olyfolie • Tamatie, grasuie, wortel-stokkie, murgpampoentjies-wiele. 1/2 Koppie fyn hoender (meng alles as 'n slaai) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Koppie gaar pasta • 2t "Hellmanns light" • 1/3 Wieletjie feta kaas • Meng met tamatie, agurtjies, grasuie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Snye lae GI brood • 2t Grondboontjebotter en • 1t Stroop OF 'n roosterbroodjie met piesang • en 1/4 Koppie gerasperde kaas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Saad-Brood rolletjie/2 snye lae GI brood • 2 Eetlepels lae vet roomkaas (Simonsberg/Woolworths), tamatie & 2 velletjies maer ham 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 of 4 Baba aartappels • 2 Eetlepels maaskaas OF 2t "Hellmanns light" en 1/4 Avokadopeer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Koppie skulp noedels 1/2 Blikke tuna (in water) • 2t "Hellmanns light" mayonaise. wortelstokkies, uie, tamatie, groenrissie, 4 olywe (meng as n slaai)

PEUSELHAPPIE	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug	1 Vrug
AANDETE	<ul style="list-style-type: none"> • Hoenderborsie (sny in repies) • Murgpampoentjies • Blomkool • Vlapampoentjies (patty pans) • Kool, tamatie • 1 Teelepel olyfolie 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Opgehoopte eetlepels maalvleis • Gekapte geskilde tamaties • 1/2 Koppie ertjies Murgpampoentjies en groen, rooi en geel rissie • sampioene 	<ul style="list-style-type: none"> • Stokvis fillet gerooster met tamatie & uie, sampioene, soetrissie, grasuie, vars speserye, knoffel & suurlemoensap • Maak die volgende: Kapokaartappel met bakpoeier en vetvrye melk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Repie spek of 4 velletjies maer ham • sampioene en uie • 'n Blik geskilde tamaties • Vars speserye • Bedien met • 1 Koppie pasta (durum) & • 2t Parmesan kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwart Blik salm of vars salm • 2 Medium aartappels • Groot bak groenslaai OF rooster murgpampoentjie, uie, rissies, blomkool, gemengde groente + 1t olyfolie in 'n voorverhitte oond (180 C) vir ongeveer 30 min 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Varktjop OF Skaaptjop (verwyder vet van tjop) • Botterskorsies, kool, murgpampoentjies • Bedien met 1 K gaar basmati rys OF '3 baba aartappels 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Dun snytjies lam OF geroosterde skaapboud 1/3 Koppie basmati rys 1/2 Koppie ertjies (gestoom) • Gemengde groente OF sampioene Vlapampoentjies, murgpampoentjies, brokkoli, blomkool (alles in klien blokkies gesny)
NOTA	<ul style="list-style-type: none"> • Roerbraai al die bestandele. Geur na smaak. Bedien saam met 2/3 koppie basmati- of bruinrys 	<ul style="list-style-type: none"> • Roerbraai alles in n pan. Geur met bv. Kerrie en tamatie. Bedien op 1 koppie durum pasta of 1 koppie basmati rys. (Lees agterop pasta pak. Daar sal staan Durum pasta by die bestandele) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pak bestandele in lae en bak teen 180C vir 30 - 45 min. Bedien met 1 koppie basmati rys. 	<ul style="list-style-type: none"> • Braai ham/spek en groente in 'n pan. Geur met bv. Oreganum. Voeg 1t Xilitol(versoeter) by. Bedien op pasta met parmesankaas en slaai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vul aartapel met salm Of voeg salm by slaai met vars tiemie & 1t olyfolie 	<ul style="list-style-type: none"> • Pak alles in 'n oondbak. Gebruik speserye & pynappel vir geur en bak vir 1 uur by 180 grade celcius. 	<ul style="list-style-type: none"> • Roerbraai groente met 'n bietjie gekapte knoffel en 1/2t olyfolie. Rooster vleis met knoffel en vetvrye jogurt en vars roosmaryn in oond.