



Sowaar, WINTER is dié tyd vir dieet!

AS JY LUS IS VIR PEUSEL

Eet tussen 4 nm. en 5 nm. 'n versnapering. Jy kan dit ook oor die middag versprei. Jy het drie keuses:

1) Piesangmelkskommel

1 piesang, 125 ml laeet-melk en 10 amandels. Versap of eet apart.

2) Café latte en springmielies

(Nie meer as twee keer per week nie.) Maak jou latte met 250 ml laeet-melk en kafeïenvrye koffie, of drink rooibos-cappuccino. Maak 2 koppies springmielies met kanola-olie.

3) Vrugtekeltjie

1 vrug, 10 neute (enige soort), klein houertjie laeet-jogurt, 1 t heuning.

om dit te balanseer.)

Gooi 1 teelepel gemaalde kaneel in 'n potjie kookwater. Laat staan vir 5 minute en geniet.

As jy by dié voorskrif hou, hoef jy nie nog liters water ook te drink nie.

Drink gerus daaglik 2 koppies gewone tee/koffie – met laeet-melk en sonder suiker/versoeters.

Jy kan Saterdag én Sondag 'n glas droë rooi- of witwyn geniet.

Vermy *shooters*, appelwyn, versoete alkoholiese drankies, koeldrank en vrugtesap.

SOETGOED VIR SAANS

Bederf jouself ná aandete met een van die volgende. Wissel dit af.

Dekadente Belgiese sjokolade-skuimmelk

• 200 ml warm vetvrye melk, geklits tot skuim • 4 blokkies (20 g) goeie gehalte (verkieslik Belgiese) sjokolade • 1 stokkie kaneel • Roer die sjokolade en kaneelstokkie by die melk tot eersgenoemde gesmelt het.

Turkse nagereg

• 3 halwe appelkose (geblik in sap) of 2 vars appelkose per persoon. • Maak in 'n pannetjie warm. • Sit voor met 'n groot lepel ongegeurde laeet-jogurt, bietjie kaneel en geroosterde amandels of pistachio-neute.

Geroosterde vrugte-nagereg

• Sprinkel 'n teelepel suiker in 'n kleefvrye pan. • Verwarm tot dit begin smelt. • Pak gesnyde vrugte vinnig in die pan, roer dat dit nie brand nie. • Verwyder voor die vrugte pap word. • Sit voor met 'n eetelepel ongegeurde laeet-jogurt, bietjie kaneel en 'n eetelepel gevlokte, geroosterde amandels.

Blaai om >

'n Lekker koppie tee

Drink daaglik 'n koppie gummertee.

■ 1½ cm vars gemmerwortel in skyfies gesny. ■ ½ suurlemoen se sap (vars uitgedruk) ■ 1 tot 2 koppies kookwater. Rasper of sny die gemmerwortel en gooi kookwater oor. Laat staan vir 5 minute of langer. Voeg suurlemoen by wanneer die tee geskink word.

Drink ook daaglik 2 tot 3

koppies kaneeltee – veral as jy 'n magie het. (Dit kan 'n teken wees dat alles nie pluis is met jou bloedsuikervlakke nie. Kaneel help