

Ontbyt

DAG 1	2	3	4	5
FRANSE ROOSTER-BROOD-ONTBYT	HAWERMOUT MET APPEL & AMANDELS	GEROOSTERDE HAWERMOUT & AMANDELS	MIELIEPAP	EIER-ONTBYT MET NAGEREG
<ul style="list-style-type: none"> • melk • Woolworths se Engelse volgraan-muffin (1)/Franse brood (2 snye) • 1 groot eier • t heuning • 1 wortel • ½ stok seldery • ¼ k appelsap of 'n appel • 1 repie skouerspek (sigbare vet verwyder) • 1 t olyfolie 	<ul style="list-style-type: none"> • melk • 1 k gaar hawermout • 1 appel (gerasper) • 6-10 amandels 	<ul style="list-style-type: none"> • melk • ⅓ k (rou) hawermout • 1 gestoofde appel • 1 e geroosterde amandelvlokkies 	<ul style="list-style-type: none"> • melk • 1 k gaar mieliemeel • 1 lemoen • 6-10 amandels 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 e jogurt • 1 appel • 1 gekookte eier • 1 e rosyne • 1 tamatie • 10 amandels, gerooster • 1 t botter (opsio-neel)
Maak 'n <i>smoothie</i> van wortels, seldery en appel/appelsap. Klits die eier met bietjie melk. Week die muffin of Franse broodskywe in die eiermengsel. Bak in olyfolie in 'n kleefvrye pan. Drup heuning oor brood.	Roer appel by gaar pap. Voeg res van bestanddele en 'n halwe teelepel kaneel by.	Meng hawermout en amandelvlokkies. Verhit in 'n kleefvrye pan oor matige hitte. Voeg hawermout en amandelvlokkies by en verhit tot dit begin rooster. Stowe appel in dieselfde pan. Sit voor met jogurt en heuning.	Kook pap. Sit voor met melk. Eet lemoen en neut (maar nie gemeng met die pap nie).	Kook appel (in skywe) met rosyne en 'n kaneelstokkie tot sag. Of gooi sowat 2 e kookwater oor en sit 2 minute op hoog in mikrogolf. Sit voor met jogurt en amandels. Kook of bak eier en sit voor met tamatie en vars pietersielie.
6	7	8	9	10
GESONDE SPEK-EN-EIER-ONTBYT	ANDERSTE AARTAPPEL-ONTBYT	HAWERMOUT MET ROSYNE	RYVITA MET AVOKADOPEER & PAPAJA	VINNIGE ONTBYT
<ul style="list-style-type: none"> • melk • 2 snye volkoring-brood • 1 eier • 1 piesang • 2 groot, bruin sampioene • 1 tamatie • 1 repie skouerspek (verwyder vet) • 1 t olyfolie 	<ul style="list-style-type: none"> • melk • 2 aartappels (afgekoel) • 1 sny kaas, 1 vel ham • 1 appel • 3-4 e tamatie-pastasous/1 gesnyde tamatie • ½ ui, in segmente gesny • 1 t olyfolie 	<ul style="list-style-type: none"> • melk • 1 k gaar hawermout • 1 e opgehoopte rosyne • 1 e amandels, gevlok 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 e jogurt • 4 Ryvita-kraakbeskuitjies • 1 k papaja, blokkies gesny • ¼-½ avokadopeer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 k melk/1 houertjie jogurt • 1 piesang • 1 appel • 10 amandels
Maak olie warm in 'n kleefvrye pan. Braai spek en dan piesang tot bruin, en daarna die tamatie, sampioene en eier. Sit die eier op roosterbrood (só mis jy nie botter nie).	Verhit olie in kleefvrye pan. Sny aartappel in dik wiggies. Braai uie en aartappels tot effens bruin. Bedrup met pastasous of eet saam met tamatie. Sprinkel kaas en ham bo-oor en smelt in mikrogolfoond. Jy kan ook 2 snye brood as basis gebruik (pleks van aartappels).	Kook rosyne saam met hawermout. Sit voor met melk en amandels. Sprinkel bietjie kaneel oor.	Eet die Ryvita met avokadopeer en papaja met jogurt.	Drink melk of eet jogurt, en eet piesang, appel en neut in die hardloop.