

Ligte ete (gewoonlik middagete)

DAG 1	2	3	4	5
GEURIGE WINTER-GROENTE-EN-WORS-STOWEGEREG	WARM PASTA-EN-TUNASLAAI	HAM-, KAAS-EN-TAMATIE-BROODJIE	WARM LENSIE-, RYS-EN-FETA-SLAAI	ENGELSE MUFFIN MET PIESANG, KAAS & KANEEL
<ul style="list-style-type: none"> • 1½ koppie groente-en-wors-stowegereg 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 k gaar pasta • 4 e tuna gevlok/ 1/3 blikkie (ingemaak in water) • 1 tamatie • ½ groen soetrissie • 1 ui, gesny • 1 t olyfolie • 2 t korma-kerriepuree • basiliekruid/koljander 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 snye brood • 1 velletjie kaas • 2-3 velletjies ham • 1 tamatie • 2 t kruie-pesto bv. basiliekruid-pesto 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ k basmati-rys, gaar • ½ k lensies, gaar • fetakaas 60 g of 2/3 wioletjies • ½ groen soetrissie • ¼ ui • 1 tamatie en • 1 ui, gesny • 1 t olyfolie • basiliekruid 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Engelse volgraan-muffin van Woolworths/2 snye brood • 30 g mozzarella-kaas/2 dun velletjies • 1 piesang • knippie kaneel
Sien resepe op bl. 172. Genoeg vir 'n volle middagete.	Kook pasta. Meng tuna en gekapte groente met kerriepuree. Meng alles saam.	Maak 'n toebroodjie met pesto. Voeg ham, kaas en tamatie by.	Meng bestanddele saam. Voeg gekapte basiliekruid by.	Rooster muffin/brood. Sit gesnyde piesang en gesnyde kaas bo-op, sprinkel met kaneel. Sit in mikrogolfoond vir sowat 1 minuut of tot kaas gesmelt is. Geniet met tee of koffie.
6	7	8	9	10
MAKLIKE GROENTESOP & AARTAPPEL	ALLEGAARTJIE-MIDDAGMAAL	MAKLIKE GROENTESOP MET BROOD-ROLLETJIE	WARM EIER-EN-RYSSLAAI	MIDDAGETE IN DIE HARDLOOP
<ul style="list-style-type: none"> • 1 aartappel medium, gebak (Gisteraand se oorskiet.) • 1½ k gerookte wors-en-groentesop • 2 opgehoopte eetlepels krummelmaaskaas • 1 tamatie, gesny • ½ klein avokadopeer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sny brood, gerooster • 1/3 k gebakte boontjies in tamatiesous • 2 eiers, gekook • 1 tamatie • 1 groot sampioen • 1 t botter • 1 t olyfolie • pietersielie/basiliekruid 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 volgraan-saadrolletjie/Italiaanse rolletjie • 1½ k gerookte wors-en-groentesop • 2 t pesto 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 ml jogurt • 1/3 k gaar basmatirys • ½ k ertjies (bevroue of vars) • 2 eiers, • 1-2 k groen, geel en rooi soetrissies, sampioene en ui of grasuie, gekap • 1 t olyfolie • vars pietersielie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 blikkie (400 g) botterskorsiesop • 15 g gesnyde biltong • 1 appel
Gebruik sopresepe op bl. 172. Eet saam met aartappel wat gevul is met maaskaas en rangskik tamatieskywe en avokadopeer daarby.	Bak sampioen en tamatie in 'n kleefvrye pan (met olyfolie). Smeer botter op roosterbrood. Maak bone warm. Sny eiers in ringetjies. Rangskik bo-op bone op brood en bedek met sampioen. Sit voor met tamatieskywe met 'n blaartjie basiliekruid of pietersielie.	Gebruik sopresepe op bl. 172. Geniet saam met brood en pesto.	Gebruik gister se oorskietrys. Maak ertjies in mikrogolfoond gaar. Kook eiers. Sny groente. Meng al die bestanddele, asook die rou groente saam. Voeg vars-gekapte pietersielie by.	Hou dit byderhand as daar nie tyd vir 'n behoorlike ete is nie.

Blaai om >