

Maak goedkoper, gesonde keuses

Eetplan 1

Ontbyt:

Mieliepap / "Oats" / Weetbix

Middagete:

Toebrødjie met "Peanut"-botter en konfynt

Appel

of

Toebrødjie met Lewerkoekies

Piesang

Aandete:

Viskoekies (resep op die agterkant)

"Mash"

of

Lensieslaai (resep op die agterkant)

Brood

Gemengde slaai / gemengde groente



Inkopielys

Proteïene

Lewer
"Pilchards"
Eiers
Melk
Lensies
Droë boontjies
"Baked Beans"
Soja "mince"
"Peanut"-botter

Stysel

Bruin brood
Rys
Mielierys
Stammielies
Pasta
Aartappels
Mieliepap
"Oats"
Weetbix

Urugte en

Groente
in seisoen
asook
Uie
Tamaties



Koop ook:

Trim mayonnaise
Worcestersous
Meel

Kaas
Olie

Maak goedkoper, gesonde keuses

Eetplan 2

Ontbyt:

Mieliepap / "Oats" / Weetbix

Middagete:

Toebrødjie met "Peanut"-botter en konfynt

Piesang

of

Toebrødjie met Gekookte Eiers

Appel

Aandete:

Mediterreense Lensiebredie (resep op die agterkant)

Mielierys

of

Lensievulsel (resep op die agterkant)

Brood

Gemengde slaai / gemengde groente



Inkopielys

Proteïene

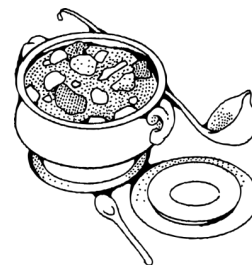
Lewer
Pilchards
Eiers
Melk
Lensies
Droë boontjies
"Baked Beans"
Soja "mince"
"Peanut"-botter
Kaas

Stysel

Bruin brood
Rys
Mielierys
Stammielies
Pasta
Aartappels
Mieliepap
"Oats"
Weetbix

Urugte en

Groente
in seisoen
asook
Uie
Tamaties
Wortels



Koop ook:

"Stock cubes"
Olie

Maak goedkoper, gesonde keuses

Eetplan 3

Ontbyt:

Mieliepap / "Oats" / Weetbix

Middagete:

Toebrødjie met "Peanut"-botter en konfynt

Piesang

of

Toebrødjie met "Pilchards"

Appel

Aandete:

Lensie-kerrie sonder Ueis (resep op die agterkant)

Rys

of

Vis- en Boontjebredie (resep op die agterkant)

Mielierys

Gemengde slaai / gemengde groente



Inkopielys

Proteïene

Lewer
"Pilchards"
Eiers
Melk
Lensies
Droë boontjies
"Baked Beans"
Soja "mince"
"Peanut"-botter

Stysel

Bruin brood
Rys
Mielierys
Stammielies
Pasta
Aartappels
Mieliepap
"Oats"
Weetbix

Urugte en

Groente
in seisoen
asook
Uie
Tamaties



Koop ook:

Kerriepoeier
Olie

RESEPTE VIR EETPLAN 3

LENSIE-KERRIE SONDER VLEIS

- 2 koppies gaar lensies
- 1 ui, gekap
- 1 groot tamatie, gekap
- 1 eetlepel olie
- 1 teelepel kerriepoeier
- Sout en suiker na smaak
- Knoffel (opsioneel)



1. Kook lensies in soutwater tot net sag.
2. Braai die ui en knoffel in olie tot bruin.
3. Voeg speserye en suiker by.
4. Voeg tamatie by en prut stadig vir ongeveer 20 minute. (Voeg water by na behoefte.)
5. Voeg lensies by en prut vir nog 10 minute. (Voeg water by soos nodig.)
6. Bedien saam met rys, mielerys of stampkoring.



VIS- EN BOONTJIEBREDIE

- 1 blik "Pilchards" in tamatie (410g)
 - 2 koppies gekookte droë bone ("Baked beans" of ander bone in blikkies kan ook gebruik word)
 - 1 eetlepel olie
 - 1 ui, gekap
 - Sout en peper na smaak
1. Braai ui in olie tot ligbruin.
 2. Voeg res van bestanddele by en laat prut vir ongeveer 10 minute. (Voeg water by indien nodig.)
 3. Bedien op bruinbrood of saam met mielerys of rys.

RESEPTE VIR EETPLAN 2

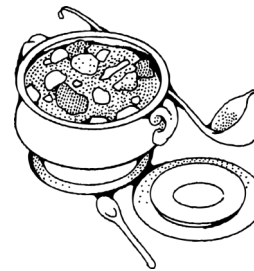
MEDITERREENSE LENSIEBREDIE

- 2 koppies gaar lensies
 - 2 uie, gekap
 - 2 tamaties, gesny
 - 2 wortels, in ringetjies gesny
 - 2 - 3 aartappels in blokkies gesny
 - 1 eetlepel olie
 - 2 ekstrablokkies ("stock") (groente, hoender of bief) in 3 koppies kookwater opgelos
 - Sout en peper na smaak
1. Braai ui in olie tot bruin.
 2. Voeg die res van die groente by en roerbraai tot bruin.
 3. Voeg die lensies by, asook die ekstrak mengsel.
 4. Voeg sout en peper by.
 5. Prut vir ongeveer 20 minute tot sag.
 6. Bedien warm saam met rys of mielerys.



LENSIEVULSEL

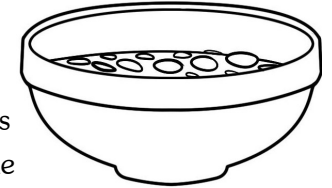
- 1 koppie gaar lensies
 - 1 eetlepel olie
 - 1 tamatie, opgesny
 - 1 gerasperde ui
 - 1 koppie gerasperde kaas
 - Sout en peper na smaak
1. Braai die ui in die olie tot ligbruin.
 2. Voeg die tamatie by en laat dit kook tot sag.
 3. Voeg die gaar lensies en speserye by en laat prut vir 5 minute.
 4. Haal van die stoof af en voeg die kaas by.
 5. Meng goed en bedien op brood.



RESEPTE VIR EETPLAN 1

VISKOEKIES

- 1 koppie gekookte droë bone ("Baked beans" of ander bone in blikkies kan ook gebruik word.)
 - 1 blik "Pilchards" in tamatie (410g)
 - ½ koppie koekmeelblom
 - 1 gerasperde ui
 - 1 geklitste eier
 - 2 teelepels Worcestersous
 - Sout, peper en pietersielie
 - Droë broodkruummels
 - Bietjie olie vir braai
1. Druk die bone en "pilchards" fyn.
 2. Meng met die meel en uie.
 3. Voeg die res van die bestanddele (behalwe die krummels) by en meng goed.
 4. Vorm plat koekies.
 5. Rol die koekies in droë krummels.
 6. Bak in olie tot goudbruin.
 7. Bedien met uie-en-tamatiesmoor en "mash".



LENSIESLAAI

- 2 koppies gaar lensies
 - 1 hardgekookte eier, gesnipper
 - 1 koppie gerasperde kaas (opsioneel)
 - ½ koppie Trim mayonnaise
 - ½ koppie gerasperde ui
 - 2 koppies tamaties in blokkies gesny
 - 2 koppies gaar aartappels in blokkies gesny
 - 1 klein soetrissie in blokkies gesny (opsioneel)
 - Sout en peper na smaak
1. Meng alles saam.
 2. Bedien koud saam met brood.

