

G.I. LEAN 7 Dag Lae-GI Eetplan

BYSTAND VIR GEWIGSVIERLIES

Hierdie eetplan is uitgewerk om aan jou voedingsbehoefte te voldoen, terwyl 'n gewigsverlies van 0.5 kg - 1.5 kg per week bereik kan word. Resultate kan verskil van persoon tot persoon.

	ONTBYT	PEUSELHAPPIE	MIDDAGETE	PEUSELHAPPIE	AANDETE
MAANDAG	BESSIE HAWERMOUT: • 1 koppie Jungle Oats • 1 teelepel bruinsuiker • Halwe koppie lae-vet melk • Halwe koppie bessies	• 1 klein bakkie lae-vet jogurt	TUNA ROLLETJIE: • 1 klein volgraan rolletjie • Halwe blikkie tuna • 1 teelepel mayonnaise • 2 eetlepels gekapte agurkies • 1 sny tamatie	• 1 eetlepel hummus • Halwe koppie crudités (rou groente)	PASTA BOLOGNAISE: • 120 g lae-vet maaltvleis (gaargemaak met uie, tamaties, knoffel en beesvleisaftreksel) • 1 koppie gaar spaghetti • 1 basiese groenslaai.
DINSAG	ITALIAANSE STAPEL: • 1 sny geroosterde saadbrood • 2 roereiers • 5 rosa tamaties • gekapte grasuie	• 20 g biltong	BOON EN LENSIESLAAI: • Halwe koppie geblikte bone • Halwe koppie geblikte lensies • Halwe koppie beet • 1 opgesnyde soetrissie • 1 basiese groenslaai	• 1 provita met 1 eetlepel maaskaas • 1 appelkoos	GEBRAAIDE HOENDER: • 1 gebraaide hoenderborsie • 1 koppie geroosterde groente • 1/2 koppie bruinrys
WOENSDAG	VESEL MET VRUGTE: • 1 koppie All Bran Flakes • 1 koppie melk • Halwe piesang	• 2 eetlepels gemengde neute of sade	HUMMUS BORD: • 1 koppie hummus • 1 koppie crudités (rou groente) • 1 rog brood	• 1 klein vrug	GEBRAAIDE VIS: • 1 filet gebraaide vis • 1 eetlepel tartaresous • 1/3 koppie rys • 1 basiese groenslaai • Halwe avokadopeer
DONDERDAG	LUUKSE OMELET: • 2 eiers omelet • Halwe koppie sampioene • Halwe koppie tamaties • 1 eetlepel cheddarskaas	• 1 klein bakkie lae-vet jogurt	THAISE HOENDERSLAAI: • 1 groot basiese groenslaai • 1 hoenderborsie, in repe gesny • 1 eetlepel oosterse slaaisous * (sien reseep onder) • 1 eetlepel vars koljander • Opsioneel: gekapte rissie	• 1 klein vrug	GROENTE LASAGNE: • 1 koppie groente lasagne (gemaak met Lae-GI pasta, eivrug, tamatie en witsous) • 1 basiese groenslaai
VRIDAG	SWITSERSE GENOT: • 1 koppie muesli (rosyntjie-vry) • 1 koppie lae-vet melk OF • 1 koppie lae-vet jogurt	• 25 g gemengde neute en sade	PLATTELANDSE BROODJIE: • 1 sny saadbrood • 2 snye lae-vet ham • 1 teelepel mosterd • 2 snye tamatie • Blaarslaai • 1 teelepel mayonnaise	• 1 klein vrug	SAPPIGE BIEFSTUK: • 1 lae-vet biefstuk 150 g • 2 gebraaide sampioene • 1 koppie gestoomde brokkoli en botterskorsie
SATERDAG	PLAASONTBYT: • 1 sny rogbrood • 1 geposjeerde eier • 2 repies lae-vet spek • 1 gebraaide tamatie	• 2 appelkose en 8 okkerneute	OOP AVOKADOPEER BROODJIE: • 1 sny Lae-GI brood • Halwe avokadopeer • 1 repie lae-vet spek, gekap • 2 eetlepels fetakaas	• 125 ml lae-vet jogurt	HARTLIKE KASSEROLGEBAK: • Gemaak met: beesvleisblokkies, vleisaftreksel, tamaties, uie en wortels) • 2 eetlepels bruinrys • Halwe koppie gestoomde boontjies
SONDAG	HEERLIKE SUIWEL: • 1 koppie lae-vet jogurt • 1 medium vrug • 1 eetlepel neute of sade	• 1 gekookte eier	GRIEKSE PASTASLAAI: • 1 koppie gaar pasta • 5 kalamata-olywe • 1 koppie tamaties en rooi ui • 2 eetlepels fetakaas • 1 eetlepel vinaigrette slaaisous • 1 teelepel mayonnaise	• 1 klein vrug	CHINESE ROERBRAAI: • 1 lae-vet varktpop repe gesny OF • 1 hoenderborsie repe gesny • 1 koppie roerbraai groente • 2 eetlepels oosterse slaaisous*(sien reseep onder) • Halwe koppie basmati-rys

ALGEMENE RIGLYNE:

- **Jogurt** – lae-vet, onversoet
- **Brood** – Lae-GI saadbrood
- **Koffie en Tee** – sonder suiker met afgeroomde of lae-vet melk, maksimum 3 koppies per dag.
- **Vleis** – verwyder die vel en vet.
- **Melk** – gebruik lae-vet of afgeroomde melk
- **Nie meer as 3 teelepels vet** (botter, olyfolie, mayonnaise)
- **Water** – drink 'n glas water voor elke ete en peuselhappie

SOUSE EN SLAAISOUSE:

BASIESE VINAIGRETTE
SLAAISOUS: 1 teelepel olyfolie, 1 teelepel balsamiese asyn, 1 teelepel suurlemoenasap, sout en peper

OOSTERSE / THAISE
SLAAISOUS: 1 teelepel vissous, 1 teelepel sojasous, 1 teelepel gemaalde knoffel, 1 teelepel gemaalde gemmer. Opsioneel: gekapte rissie

BASIESE WITSOUS:
1 teelepel margarien, 1 teelepel meel, 1 koppie lae-vet melk

OEFENING:

As jy ernstig is om gewig te verloor en optimale gesondheid te handhaaf, **moet jy gereeld oefening doen**. Vir doeltreffende vetverbranding, moet jy oefen teen 'n tempo waar jy 'n **ligte sweet opbou**, maar nog steeds maklik genoeg asemhaal om te kan praat. Dit word aanbeveel dat jy 30 minute kardiovaskulêre oefeninge ten minste **3 keer per week** doen. Dit sluit flinkstap, draf, fietsry of swem in. **Oefening sal jou metabolisme versnel** en spierspanning verbeter.