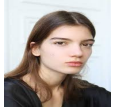
#Jenny



Finally I get this ebook, thanks for all these I can get now!

#Rio

Cool! I'am really happy

#Markus Jensen

I did not think that this would work, my best friend showed me this website, and it does! I get my most wanted eBook

#Hun Tsu

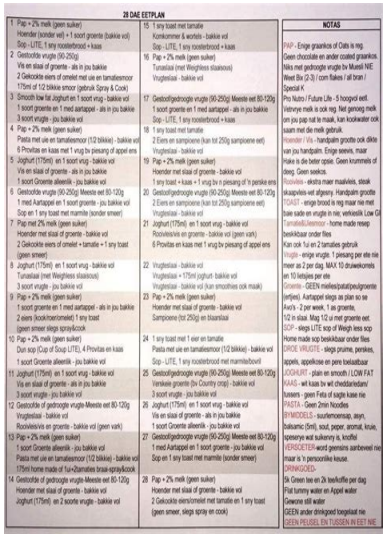
wtf this great ebook for free?!

#Che Salsa

My friends are so mad that they do not know how I have all the high quality ebook which they do not!

#Diego Butler

so many fake sites. this is the first one which worked! Many thanks



28 DAE EETPLAN

1 Pap + 2% melk (geen suiker)
Hoender (kondar wit) + 1 soort groente (bakkie vol)
Sop - LITE, 1 sny rooiterbrood + kaas
2 Gestoofde vrugte (90-250g)
Vis en slaai of groente - als in jou bakkie
2 Gekookte eiers of omelet met ui en tamatiesmoor
175ml of 1/2 bikkie smoor (gebruik Spray & Cook)
3 Smooth low fat Joghurt en 1 soort vrug - bakkie vol
1 soort groente en 1 med aartappel - als in jou bakkie
3 soort vrugte - jou bakkie vol
4 Pap + 2% melk (geen suiker)
Pasta met uie en tamatiesmoor (1/2 bikkie) - bakkie vol
6 Provitas en kaas met 1 vrug bv piesang of appel ens
5 Joghurt (175ml) en 1 soort vrug - bakkie vol
Vis en slaai of groente - als in jou bakkie
1 soort Groente alleenlik - jou bakkie vol
6 Gestoofde vrugte (90-250g) Meesto eet 80-120g
1 med Aartappel en 1 soort groente - jou bakkie vol
Sop en 1 sny toast met marmite (sonder smeer)
7 Pap met 2% melk (geen suiker)
Hoender met slaai of groente - bakkie vol
2 Gekookte eiers of omelet + tamatie + 1 sny toast
(geen smeer)
8 Joghurt (175ml) en 1 soort vrug - bakkie vol
Tunasiaai (met Weightess slaaisous)
3 soort vrugte - jou bakkie vol
9 Pap + 2% melk (geen suiker)
1 soort groente en 1 med aartappel - als in jou bakkie
2 eiers (kookkoekjeomelet) 1 sny toast
(geen smeer sleg spray&cook
10 Pap + 2% melk (geen suiker)
Dun sop (Cup of Soup LITE), 4 Provitas en kaas
1 soort Groente alleenlik - jou bakkie vol
11 Joghurt (175ml) en 1 soort vrug - bakkie vol
Vis en slaai of groente - als in jou bakkie
3 soort vrugte - jou bakkie vol
12 Gestoofde of gedroogde vrugte-Meesto eet 80-120g
Vrugtesiaai - bakkie vol
Rooivleis/vis en groente - bakkie vol (geen vark)
13 Pap + 2% melk (geen suiker)
1 soort Groente alleenlik - jou bakkie vol
Pasta met uie en tamatiesmoor (1/2 bikkie) - bakkie vol
175ml home made of fuji+2tamaties braai-spray&cook
14 Gestoofde of gedroogde vrugte-Meesto eet 80-120g
Hoender met slaai of groente - bakkie vol
Joghurt (175ml) en 2 soorte vrugte - bakkie vol
15 1 sny toast met tamatie
Konkommer & worteis - bakkie vol
Sop - LITE, 1 sny rooiterbrood + kaas
16 Pap + 2% melk (geen suiker)
Tunasiaai (met Weightess slaaisous)
Vrugtesiaai - bakkie vol
17 Gestoofgedroogde vrugte (90-250g) Meesto eet 80-120g
1 soort groente en 1 med aartappel - als in jou bakkie
Sop - LITE, 1 sny rooiterbrood + kaas
18 1 sny toast met tamatie
2 Eiers en sampioene (kan tot 250g sampioene eet)
Vrugtesiaai - bakkie vol
19 Pap + 2% melk (geen suiker)
Hoender met slaai of groente - bakkie vol
1 sny toast + kaas + 1 vrug bv n piesang of 'n perske ens
20 Gestoofgedroogde vrugte (90-250g) Meesto eet 80-120g
2 Eiers en sampioene (kan tot 250g sampioene eet)
Vrugtesiaai - bakkie vol
21 Joghurt (175ml) en 1 soort vrug - bakkie vol
Rooivleis/vis en groente - bakkie vol (geen vark)
6 Provitas en kaas met 1 vrug bv piesang of appel ens
22 Vrugtesiaai - bakkie vol
Vrugtesiaai + 175ml joghurt- bakkie vol
Vrugtesiaai - bakkie vol (kan smoothies ook maak)
23 Pap + 2% melk (geen suiker)
Hoender met slaai of groente - bakkie vol
Sampioene (tot 250g) en tisantesiaai
24 1 sny toast met 1 eier en tamatie
Pasta met uie en tamatiesmoor (1/2 bikkie) - bakkie vol
Sop - LITE, 1 sny rooiterbrood met marmite/bovril
25 Gestoofgedroogde vrugte (90-250g) Meesto eet 80-120g
Versleie groente (bv Country crop) - bakkie vol
3 soort vrugte - jou bakkie vol
26 Joghurt (175ml) en 1 soort vrug - bakkie vol
Vis en slaai of groente - als in jou bakkie
1 soort Groente alleenlik - jou bakkie vol
27 Gestoofgedroogde vrugte (90-250g) Meesto eet 80-120g
1 med Aartappel en 1 soort groente - jou bakkie vol
Sop en 1 sny toast met marmite (sonder smeer)
28 Pap + 2% melk (geen suiker)
Hoender met slaai of groente - bakkie vol
2 Gekookte eiers/omelet met tamatie en 1 sny toast
(geen smeer, sleg spray en cook)

NOTAS

PAP - Enige graankos of Oats is reg.
Geen chocolate en ander coated graankos.
Niks met gedroogde vrugte bv Muesli NIE
Weet Bix (2-3) / corn flakes / all bran /
Special K
Pro Nutro / Future Life - 5 hoopvol eet.
Vetvrye melk is ook reg. Net gewoog melk
om jou pap nat te maak, kan koekwater ook
saam met die melk gebruik.
Hoender / Vis - handpalm grootte ook dikte
van jou handpalm. Enige wawis, maar
Hake is die beter opsie. Geen krummels of
deeg. Geen soekos.
Rooivleis - ekstra maer maaivleis, steak
skaapvleis wat afgeweg. Handpalm grootte
TOAST - enige brood is reg maar nie met
baie sade en vrugte in nie; verkieslik Low GI
Tamatie&Uiesmoor - home made resep
beskikbaar onder files
Kan ook 1ui en 2 tamaties gebruik
Vrugte - enige vrugte. 1 piesang per ete nie
meer as 2 per dag. MAX 10 druwekorrels
en 10 lietjies per ete
Groente - GEEN mielies/patatepeulgroente
(ertjies). Aartappel slegs as plan so se
Avo's - 2 per week, 1 as groente,
1/2 in slaai. Mag 1/2 ui met groente eet.
SOP - slegs LITE sop of Weigh less sop
Home made sop beskikbaar onder files
DROE VRUGTE - slegs prune, perskes,
appels, appelkoue en pere toelaatbaar
LOOIAIRT - plan en smooth LOW FAT
KAAS - wit kaas bv wit cheddar/edam/
tussers - geen Feta of sagte kase nie
PASTA - Geen 2min noodles
SYMODELS - suurtemoensap, ateyn,
balsamic (5ml), sout, peper, aromat, kruie,
spreeryo wat sukeurvy is, knoffel
VERSIETER-word geersins aanbeveel nie
maar is 'n persoonlike keuse.
DRINKGOED-
5k Green tee en 2k teekoffie per dag
Flat tummy water en Appel water
Gewone stil water
GEEN ander drinkgoed toegelaat nie
GEEN PEUSEL EN TUSSEN IN EET NIE

[Download PDF version of :](#)

Dieet Vir O Positief Bloedgroep