



Aloe Ferox®

+27 28 735 8100

info@af.co.za

Herdruk op
aanvraag

EET jouself SLANK

Hongervry
Verminder aptyt
Stop kosverslawing
Tel van kalorieë is uit
Geen wilskrag nodig nie
Verban onbeheerbare eetlus



Die gewigsverliesplan vir verslanking en gesondheid.



Inhoudsopgawe

Die Aloe Ferox-voordeel in verslanking.....	3
Is enige van die volgende van toepassing op jou?	4
Wat is koolhidrate?	4
Die vetproduserende hormoon: Insulien	6
Hoe vergelyk die onderstaande dieet met dié van die Banting-dieet?	7
Begin met die prosesse van gewigsverlies (vetverbranding)	7
Die “Dieet” wat vetverbranding bevorder	8
1. Wegspring-fase.....	9
2. Vasbyt-fase	12
3. Amper-daar-fase	14
4. Behou-fatsoen-fase.....	14
Behandeling van uiterste Metaboliese Weerstand	15
Resepte	26

Die Aloe Ferox-voordeel in verslanking

Aloe Ferox bied 'n reeks produkte aan wat hulp verleen tydens gewigsverlies. Van hierdie produkte help aktief mee met die dieet, terwyl ander nutriënte voorsien wat die liggaam help om eetdrange te oorkom en bloedsuikervlakke te balanseer. Hierdie 2 faktore versper so dikwels die pad na suksesvolle gewigsverlies.



APPETITE CONTROL bevat 3 spesiale kruie wat mekaar ondersteun in die proses van gewigsverlies en -beheer. Hierdie kruie is wetenskaplik bewys om ¹gewigsverlies te verseker, ²eetlus te onderdruk, ³bloedsuikervlakke te normaliseer en ⁴energievlakke te verhoog.

Neem 1-2 kapsules voor en tussen maaltye soos nodig.



FABULOUS FIBRE BITTER tablette/kapsules is voordelig vir die spysverteringsfunksie, gereelde stoelgang, metaboliese balans, immuniteit, ontgifting en voedselverdraagsaamheid.

Neem ½-3 tablette/kapsules daaglik soos nodig.



ALOE FEROX JUICE is nuttig in die voorkoming van vetberging omdat dit gunstig is vir die spysverteringsfunksie, opname van nutriënte, bloedsuiker-balans, eetlusbalans, immuniteit, voedsel-verdraagsaamheid en behoorlike bloedsirkulasie. Skommeling in bloedsuikervlakke kan hongerpyn, en gevolglike ooret, veroorsaak. Hierdie gesondheidsdrankie is bekend vir sy vermoë om bloedsuikervlakke te stabiliseer.

Neem 15ml-75ml voor of tydens maaltye.



BODY BASICS kapsules bevat minerale en B-vitamines wat noodsaaklik is vir die kardiovaskulêre stelsel en vir liggaamsenergie. By 'n toetsgroep wat **BODY BASICS** as 'n daaglikse aanvulling gebruik het, is bevind dat hul eetlus verminder het.

Neem 2-3 kapsules 2 keer per dag met maaltye.



OMEGA-3 kapsules bevat omega-3 essensiële olies wat gunstig is vir metaboliese balans en vetverbranding.

Neem 1-2 kapsules daaglik.



CIRCULATE-IT kapsules speel 'n belangrike rol in die stryd teen selluliet, het antioksideerende eienskappe en is goed vir behoorlike bloedsirkulasie.

Neem 1-3 kapsules daaglik.

Is enige van die volgende van toepassing op jou?

1. Is jy oorgewig, maar tog eet jy nie baie nie?
2. Het jy 'n onverklaarbare obsessie met kos?
3. Ly jy aan definitiewe simptome van swak gesondheid wat bedaar sodra jy iets geëet het? Simptome soos geïrriteerdheid, onverklaarbare vermindering in krag en stamina, tye van tamheid, buierigheid, swak konsentrasievermoë, slaaploosheid, angs, hartseer, depressie, duiseligheid, bewerigheid, hartkloppings, beneweldheid, verlies van geestelike skerpheid.
4. Is daar 'n enkele kos- of dranksoort waarsonder jy nie kan klaarkom nie?

Hierdie faktore dui almal op 'n metaboliese koolhidraat-versteuring.

Hierdie verslankingsplan bied jou 'n metaboliese voorsprong. 90% oorgewig mense in die wêreld is sensitief vir koolhidrate – dikwels is hulle koolhidraat-verslaafdes. Hierdie drang na koolhidraatvoedsel is 'n metaboliese verslawing.

Wat is koolhidrate?

Voedsel word in 3 basiese kategorieë verdeel – proteïene, vette en koolhidrate.

Proteïene	Vet	Koolhidrate
In vleis, vis, hoender, kaas, eiers, neute, sade, boontjies.	In alle diereprodukte en in baie groentes.	In alle groente, vrugte, stysels, graan en suiker.

Daar is 2 soorte koolhidrate: komplekse koolhidrate en eenvoudige koolhidrate.

Eenvoudige Koolhidrate	Komplekse Koolhidrate
<p>Eenvoudige koolhidrate is die suiker wat in vrugte (fruktose), melk (laktose), heuning (glukose), sowel as verfynde voedsel soos suiker, meelblom, wit rys, ens. voorkom. Verfynde suiker bevat geen voedingswaarde nie en is skadelik vir gesondheid en die middellyn.</p> 	<p>Komplekse koolhidrate is die gesonde tipe en sluit heelkosse in. Onverfynde, onverbeterde en onvervaardigde vars voedsel, soos bv. groente, neute, sade, peulvrugte, vesel, sommige grane, sommige stysels en vrugte.</p> 

Voedselvertering en -absorbering

Iewers tussen die kou en uitskeiding van kos, absorbeer die liggaam sekere bestanddele van voedsel, meestal langs die oppervlak van die dunderm. Op daardie tydstip gaan kos die bloedstroom binne vir gebruik.

1	2	3
Koolhidrate word geabsorbeer en verwerk na glukose (suiker).	Uit vet absorbeer die liggaam stysel en vetsure.	Uit proteïene absorbeer die liggaam aminosure.

Die liggaam is 'n energiemasjien wat nooit tot rus kom nie en altyd metabolies aktief is. Die kragvoorsiening van sy werksaamhede geskied grotendeels deur die glukose (suiker) in die bloed. Die liggaam verkry sy voorraad brandstof, glukose (suiker), hoofsaaklik deur wat 'n mens eet.

As baie koolhidrate ingeneem word, sal baie glukose in die bloed vrygestel word en aanleiding tot 'n styging in bloedsuiker gee.

Wat is verkeerd met koolhidrate?

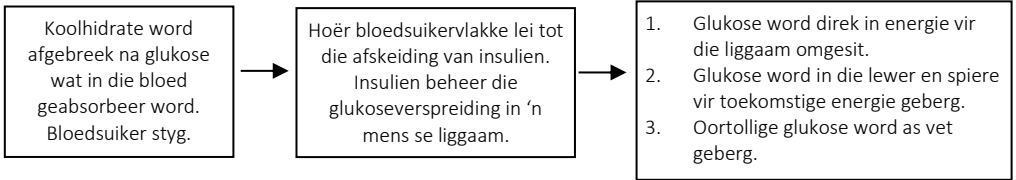
Die liggaam se hanteringsvermoë van onverfynde (komplekse) koolhidrate, soos dit in die natuur voorkom, is voldoende. Komplekse koolhidrate se verteringstempo is stadig en wanneer dit in die bloedstroom absorbeer word, bly die bloedsuiker tussen die normale vlakke (Sien grafiek op volgende bladsy).

Die liggaam se vermoë om verfynde koolhidrate, wat 'n oormaat van energie het, te hanteer, is baie swak. Vertering van verfynde koolhidrate is té vinnig en glukose kom té vinnig in die bloedstroom. Dit lei tot 'n skerp en vinnige styging in bloedsuikervlakke (*hiperglukemia*) en daarna 'n drastiese daling tot 'n lae vlak (*hipoglukemia*). As dit gereeld gebeur, mag van die volgende gesondheidsprobleme ondervind word:

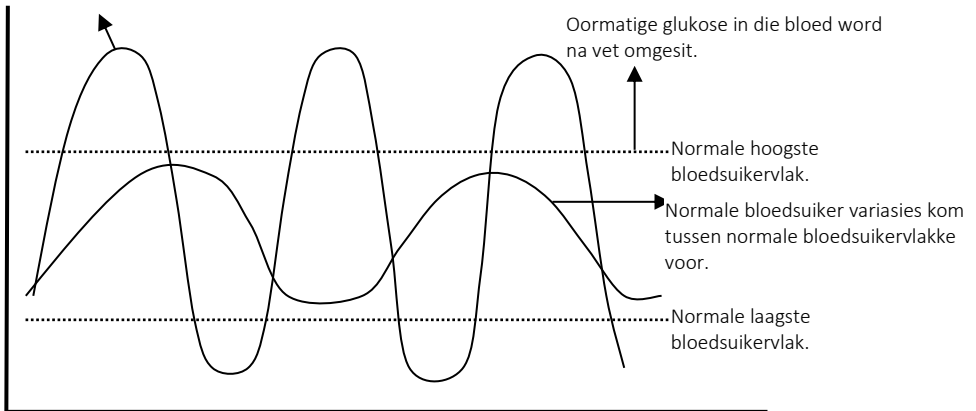
Lae Bloedsuiker - <i>hipoglukemia</i>:	Hoë Bloedsuiker - <i>hiperglukemia</i>:
Irritasie, aggressie, hartkloppings, verlies aan seksdrang, huiluitbarstings, angs, duiseligheid, verwarring, onvermoë om te konsentreer, vergeetagtigheid, tamheid, slaaploosheid, hoofpyne, naarheid, spierkrampe en oormatige sweet en dors.	Dit moedig vetsug, diabetes, aarverharding, hoë bloeddruk, hartbloedvatstelsel toestande, hoë trigliseriede vlakke, cholesterol, verlaagde immuniteit en slytasie van organe, aan.



Hoe die inname van koolhidrate bloedsuiker beïnvloed



Skerp fluktuasies van bloedsuiker oorskry normale bloedsuikervlakke – die gevolg van *verfynde* koolhidrate of *te veel* koolhidrate in die dieet.



Die vetproduserende hormoon: Insulien

Wat is insulien? Dit is 'n noodsaaklike hormoon in die liggaam wat die bloedsuiker beheer. Dit beheer die gebruik, verspreiding en berging van glukose. Insulien beheer die basiese meganisme waardeur die liggaam 'n vetlaag kry en daarom staan dit bekend as die "vetmaakhormoon". Dié insulien-hormoon is die enkele, mees beslissende faktor van gewig.

Hoe gaan insulien te werk? As die glukose in die bloed styg, skakel insulien 'n gedeelte van die glukose om na glikogeen ('n stysel) en bewaar dit in die spiere en lewer waar dit gereedelik beskikbaar is vir energieverbruik. As al die glikogeen bergplekke (lewer en spiere) vol is en die liggaam het genoeg vir normale funksionering, en daar is steeds nog glukose in die bloed oor, verander insulien die surplus glukose na vetweefsel. Dit is waarom insulien die vetproduserende hormoon genoem word.

Koolhidrate stimuleer insulien-aktiwiteit. Deur koolhidrate (veral die verfyndes) in 'n dieet te beperk, kan hierdie ooraktiewe insulien-aktiwiteit, wat 'n metabolisme gebrek is, omseil word. So ontduik 'n mens die voedselkategorie wat vet veroorsaak.

Hoe vergelyk die onderstaande dieet met dié van die Banting-dieet?

Banting is 'n lae-koolhidraat, hoë-vet dieet. Die fokus is op vermeerdering van vette en die vermindering van koolhidrate in die dieet. Proteïen-inname moet matig wees, terwyl geen suiker of grane van enige tipe toegelaat word nie. Fruktose word normaalweg gesien as 'n "goeie suiker", maar vir 'n *Banter* bestaan daar nie iets soos "goeie suiker" nie.

Die onderstaande Atkin's-dieet stem grootliks ooreen met dié van die Banting-dieet, behalwe dat vrugte tot 'n sekere mate toegelaat word.

Begin met die prosesse van gewigsverlies (vetverbranding)

Skakel alle glukose uit jou dieet d.w.s. alle koolhidrate. Hoe groter die koolhidraat inname, hoe minder die gewigsverlies.

Die liggaam benodig brandstof vir liggaamsfunksies, maar hoef dit nie uit voedsel te verkry nie. Intendeel, die liggaam moet die brandstof uit sy eie vet-stoorplekke kry en dit beteken verbranding van gestoorde vet. Vetverbranding sal begin sodra die koolhidraat-inname laer as 40g per dag is.

Jou liggaam het twee brandstof-verbrandingsbestanddele:

1	2
Koolhidrate in die dieet produseer glukose. Die liggaam is in 'n staat van glukose-verbranding wanneer dit die koolhidrate in die kos wat geëet word, as bron van brandstof gebruik.	Die liggaam se gestoorde vet produseer vetverbranders. Die liggaam is in 'n staat van vetverbranding wanneer dit sy eie liggaamsvet as brandstof gebruik.

As die liggaam nie in die staat van vetverbranding is nie, is dit in die staat van glukose-verbranding en kan dus nie gestoorde vet verbrand nie.

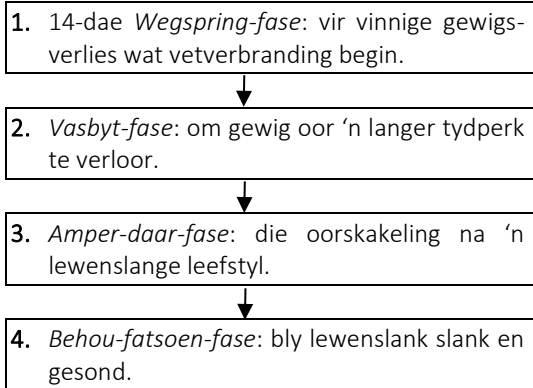
Verbrand gestoorde vet

Deur die liggaam te weerhou om brandstof (koolhidrate) uit die dieet te gebruik, word die liggaam geforseer om brandstof op 'n ander plek te soek - in gestoorde vet. Die liggaam verkies om koolhidrate uit die dieet te gebruik, omdat die omskakeling van koolhidrate na energie makliker is as die omskakeling van vet na energie. Die enigste manier om die liggaam te oortuig om eerder die gestoorde vet te gebruik, is om die koolhidraat-voorraad terug te hou. Met die afwesigheid van koolhidrate het die liggaam geen ander keuse as om sy eie vet te verbrand nie. As die koolhidraat-verbranding verlaag word tot 'n vlak wat laer is as die energie wat die liggaam benodig, móét dit gestoorde vet vir energie verbrand. Die liggaam verander dus nou van 'n koolhidraat-verbrandingsenjinn na 'n vetverbrandingsenjinn.

Die staat van vetverbranding is dus die natuurlike manier waarop die liggaam sy gestoorde vet verbrand.

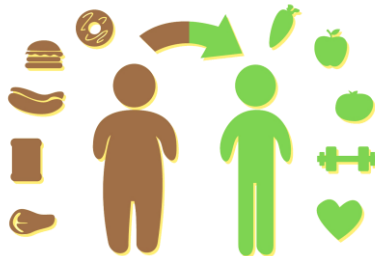
Die dieet wat vetverbranding bevorder

Hierdie is 'n 4-fase lae koolhidraat-dieet wat sal help met die herstel van 'n versteurde koolhidraat-metabolisme sodat gewig verloor kan word:



Voordele van die dieet

- ✓ **Bevorder gesondheid.** Lae bloedsuiker, gisinfeksie, voedselallergieë, hoë bloeddruk, diabetes en hartvattoestande reageer gunstig op dié dieet. Uitstekende nierfunksie, normaliseer urinesuurvlakke, bloedglukose- & insulienvlakke, trigliseriede- en cholesterolvlakke. Verskeie knaende, maar minder ernstige siektes, van hoofpyn tot liggaamspyn, sal met hierdie dieet verbeter.
- ✓ **Hoë energie-dieet.**
- ✓ **Die natuur se dieet** – natuurlike, onverfynde voedsel vol gesonde voedingstowwe.
- ✓ **Hongervry-dieet.**
- ✓ **Verminder knaende eetdrange.**
- ✓ **Handhaaf bestendige gewigsverlies.** Waterverlies is min in vergelyking met die totale gewigsverlies. Met 'n lae-koolhidraat-vetverbrandings-dieet word feitlik geen gesonde weefsel verloor nie – net vetweefsel.
- ✓ **Help met die verbreking van ander verslawings** soos bv. alkohol, sigarette, pynstillers en ander onwettige dwelms.
- ✓ **Voedingsgebreke word herstel.**



Die 14-dae Wegspring-fase

1 Begin vetverbranding in die liggaam met die 14-dae *Wegspring-fase*. Die staat van vetverbranding kry die chemiese samestelling van die liggaam aan die gang om vet te mobiliseer.

Die Wegspring-fase:

- Skakel die liggaam van 'n koolhidraat-verbrandingsmetabolisme oor na 'n vetverbrandingsmetabolisme.
- Stabiliseer die bloedsuiker.
- Stop knaende eetdrange.
- Beëindig verslawende eetpatrone.

Reëls vir die 14-dae Wegspring-fase

- Die dieet mag nie meer as 20g koolhidrate per dag bevat nie. (3 koppies slaagroente of 2 koppies slaagroente en 'n $\frac{3}{4}$ koppie gekookte groente.) Raadpleeg onderstaande "Koolhidraat Gram Telkaart".
- Eet soveel as jy wil van die vry-voedsel (tabel volg): Moenie honger raak nie. Klein happies wat kort-kort genuttig word, is verkieslik. Moenie bang wees vir natuurlike vet nie omdat dit meer vetverbranding afdwing as proteiene. Vermy ongesonde transvette.
- Voedingsaanvullings verhoog die liggaam se vermoë om optimaal as vetverbrander te funksioneer. *BODYBASICS* en *OMEGA-3* is omvattende voedingsaanvullers.
- Vermy brood, graan, styselagtige groente, melk, jogurt, vrugte, vrugtesappe, kougom, hoesstropie, stimulant soos koffie, tee, sjokolade, alkohol en dieetprodukte wat koolhidrate bevat wat daartoe lei dat bloedsuiker skerp styg.
- Die 14-dae Wegspring-fase is nie geskik vir swanger vroue en mense met ernstige niersiektes nie. Die gebruik van urineermiddels, anti-diabetes- en insulienmedikasie saam met dié fase is gevaarlik omdat dié fase uriën-afdrywend is en dit dus tot 'n oordosis kan lei. Hierdie medikasie moet onder toesig van 'n dokter verminder word.

Wat is transvet?

Transvet word gevorm wanneer poli-onversadigde plantaardige olies soos sonneblom, koring, saffloer, grondboontjie, ens. chemies behandel word om dit solied te maak en/of die rakleefyd daarvan te verleng. Voedsel wat hierin/hiermee gaargemaak word, is meer vetmakend en ongesond as voedsel wat in versadigde vette soos harde vet of palmolie gaargemaak word. Transvet kom voor in diepgebraaide - & gebakte voedsel en margarine.



Vry-voedsel is alle suiwer proteïene: vleis, vis, hoender, eiers en kaas.

Alle suiwer vette: alle groente olies (verkieslik dié geëtiketteer met “cold pressed”), salmolie, botter, room en suurroom.

Alle kombinasies van proteïene en vet.



Slaagroente: blaarslaai, seldery, bindslaai, grasuie, pietersielie, lusernspuie, andyvie, komkommer, sampioene, radyse, sigorei, vinkel, olywe, suring, rissies.



Slaaisous: maak slaaisous van olie, asyn, speserye en suurlemoensap.

Ander groentes wat 10% of minder koolhidrate bevat: aspersies, salotte, slaaiertjies, groenboontjies, prei, suurkool, kopkool, spinasie, beetblare, somerskorsie, molslaai, blomkool, jong murgpampoentjies, artisjokke, okra, broccoli, eierplant, pampoen, koolraap, krulkool, raap, baba murgpampoentjies, avokado, seldery, wortel, tamatie, bamboesspruite, brusselse spruite, uie, boonspruite, rabarber, waterblommetjies.



Drankies: Water, kafeïenvrye koffie of tee, kruietee, ystee met stevia (geen gars, dadels, vye, suiker). Kragsoep (vleisaftreksel), room, dieetsoda (hou hoeveelhede klein). Kunsmatige versoeters is geneig om die liggaam se metabolisme te vertraag en moet liefsvry word. Gebruik stevia.



Begin met 'n streng 14-dae *Wegspring-fase* sodat die liggaam feitlik dadelik in die staat van vetverbranding kan kom. Na 48 uur sal die voorraad koolhidrate definitief opgebruik wees en sal die liggaam die staat van vetverbranding binnegaan.

Moenie na die 14 dae die koolhidrate te veel vermeerder en sodoende uit die staat van vetverbranding gaan nie. Slegs een “verkeerde” maaltyd (met ontoelaatbare koolhidrate) kan die gewigsverliesprogram vir die dag vernietig en 'n mens tot soveel as 'n week terugplaas. Hierdie dieet vra 'n totale wegkeer van die ou leefstyl na 'n dinamiese nuwe leefstyl. Dit gaan aanpassings verg, maar gelukkig is die menslike wese merkwaardig aanpasbaar. Selfs binne net een week begin 'n mens se smaak verander. Wiskrag is nie 'n vereiste vir hierdie dieet nie, maar wel wysheid en insig sodat daar suksesvol gewig verloor en die ideale gewig behou kan word.



Koolhidraat Gram Telkaart

Voedsel Gram Koolhidraat		Voedsel Gram Koolhidraat		Voedsel Gram Koolhidraat	
Melkprodukte 1 koppie		Kaas 25g		Sop 1 koppie	
Melk volroom	11.0	Cheddar	0.6	Hoender Consommé	1.9
Room lig, 1 etl	0.6	Swiss	0.5	Hoender-roomsop	14.5
Room suur, 2 etl	1.0	Maaskaas vetvry 1 k	10.0	Hoender Gumbo	7.4
Room swaar, 1 etl	0.5	Maaskaas volroom 1 k	8.0	Sampioenroomsop	16.2
Soja melk onversoet	13.0	Roomkaas 2 etl	1.0	Turkse rys	10.0
Ongegeurde jogurt afgeroom	13.0	Camembert	0.5	Groente, 1koppie	
Ongegeurde jogurt volroom	12.0	Feta	1.0	Aspersies 4 stele	2.2
Neute 25g		Muenster	1.0	Bone groen gekook	6.8
<i>Amandel pasta</i>	14.5	Provolone	1.0	Bone geel gekook	5.8
Amandels	5.5	Graan, Brood 1 sny		Spersieboon gekook	5.8
Brasiliaanse neut	3.1	<i>Pumpernikkel brood</i>	17.0	Broccoli	8.5
Kasjoeneut	8.3	Volgraanbrood	11.0	Brusselse spruite	9.9
Klapper	4.3	Bagel	30.0	Kopkool	6.2
Haselneut	4.7	Koring muffin	20.0	Geelwortel 1	7.0
Macadamia	4.5	Pannekoek	17.4	Blomkool	5.1
Grondboontjies	5.4	Bevrose wafel	29.0	Seldery 1 steel	1.6
Grondboontjiebotter 1 etl	3.0	Rys gekook 1 k	49.6	Koring 1 aar, 15 cm	16.2
Pekanneute	4.1	Gepofte Rys 1 k	11.5	Koolslaai	8.5
Pignolia	3.3	Noedels gekook 1 k	37.3	Komkommer gesny	3.6
Pimperneut	5.4	Hawermout gekook 1 k	27.0	Molslaai	6.7
Pampoensaad	4.2	Fynmeel 1 k	22.0	Andyvie	2.1
Sesamsaad 1 etl	1.4	Springmielies 1 k	5.0	Krulkool	6.7
Okkerneut	4.2	Vrugte, 1 koppie		Blaarslaai Boston	1.4
Kruie 1 tlp.		Appel medium 7 cm	20	Blaarslaai Iceberg	1.6
Gemengde kruie	1.4	Appel sous	26.4	Sampioene	3.1
Basilliekruid	0.9	Appelkose 3 vars	13.7	Groen Mosterd	5.6
Karwysaad	1.1	Avokado	13.0	Okra	9.6
<i>Seldery</i>	0.6	Piesang 1	26.4	Ui	14.8
Kaneel	1.8	Braambessie	18.6	Pietersielie 1etl	0.3
Koljander	0.3	Bloubessie	22.2	Witwortel	23.1
Dilksaad	1.2	Framboos	21.0	Pere gekook	19.4
Knoffelhuisie	0.9	Aarbeie	12.5	Rissies groen	7.2
Saffraan	0.5	Spanspek ½	20.4	Rissies rooi droog 1 tlp	1.4
Tiemie	0.9	Kersies	20.4	Aartappel gebak 1	32.8
Tarragon	0.8	Pomelo pink ½	10.3	Aartappelslaai	33.5
Vanilla	3.0	Druie 10	9.0	Pampoen 100 g	7.0
Gemmer wortel vars 25 g	3.6	Suurlemoen	6.0	Radys groot, 10	2.9
Gemmer wortel gemaal	1.3	Suurlemoen sap	19.5	Skorsie somer	6.5
Boontjies, gekookte Koppie		Olywe groen gepit	2.5	Skorsie winter	25.5
Navy	40.3	Perske 6 cm	9.7	Spinasie somer	6.5
Swartoog	38.0	Peer 9 cm	31.0	Spinasie winter	25.5
Split-erte	41.6	Pynappel	21.2	Patat gebak 1	37.0

Limaboon	33.7	Pruim 1 medium	17.8	Tamatie rou 6 cm	5.8
Rooi Stamboontjie	39.6	Pruimedant 1	5.6	Tamatie gekook	13.3
Soja bone	19.4	Heuningdou	13.1	Tamatie sap	10.4
Tofu/Botterboon	2.9	Kiwi 1 medium	9.0	Raap gekook	11.3
Proteïene		Papaja 1 medium	30.4	Raap groen	5.2
Vis, Pluimvee	0	Veselperske	27.7	Vette/Olie	
Vleis, Eiers	0	Lemoen 1 medium	16.0	Olywe, sonneblom, ens	0

Onaangename simptome?

Onttrekkingsimptome soos uitputting, naarheid, hoofpyne en koue sweet mag voorkom en binne die eerste 3 dae weer opklaar. Algemene sondaars is kafeïene, suiker, sjokolade, koring en verfynde voedsel wat die bloedsuikervlakke vinnig verander.

Hardlywigheid: hardlywigheid sal geleidelik verbeter soos wat 'n mens met die dieet vorder. Gebruik *FABULOUS FIBRE BITTER* om jou gereed te hou.

Hoekom aanvullings?

Aanvullings kan van groot hulp wees om die metabolisme te bevorder, 'n stabiele apyt te handhaaf, eetdrange uit te skakel, die liggaam te ontgif en die balans van die liggaam te herstel vir optimale gesondheid. Persone op 'n lae-vet dieet, sal belangrike aanvullings moet neem om tekorte van essensiële vetsure, vetoplosbare vitamien A, D, E, en K, verskeie minerale en vitamien B₁₂, reg te stel. Gemorskos (suiker en meelblom), veroorsaak dat die liggaam moontlik uitgeput is aan chroom, sink, magnesium, vitamien B₆ en foliensuur. *BODY BASICS* is 'n omvattende aanvuller wat Aloe ferox en 25 vitamien en minerale bevat. *OMEGA-3* bevat omega-3 essensiële vetsure.

Is oefening werklik nodig?

Oefening behoort deel van enige verslankingsprogram uit te maak. Oefening verminder die afskeiding van insulien, die vetmaakhormoon. Water inname: Ten minste 8 glase water moet daaglik gedrink word. Water is deel van elke liggaamsproses, insluitende vertering, absorpsie, sirkulasie en uitskeiding.

Vasbyt-fase

2 Die Vasbyt-fase is die volgende stap. 'n Verhoging van 5 gram vanaf 20 tot 25 gram koolhidrate word vir week 3 aanbeveel.

As daar streng gehou is by die reëls van die 14-dae *Wegspring-fase* en daar is geen gewig verloor nie, blaai na die afdeling, "Behandeling van uiterste metaboliese weerstand".

Onthou, dit is fisies onmoontlik om meer as 900g liggaamsvet in een week te verloor. Ongeveer 25% van gewigsverlies (in die geval van vinnige gewigsverlies diëte) kan uit water, been, spiere en ander maer vesel bestaan. Permanente en ware gewigsverlies is geleidelik en neem tyd.

Voorbeeld:

Week 1 en 2: Tydens die 14-dae Wegspring-fase mag jou koolhidraat-inname nie meer as 20g per dag oorskrei nie.

Week 3: Koolhidraat-inname word met 5g vanaf 20g na 25g per dag verhoog. Weeg jouself aan die einde van week 3.

Het jy enige gewig verloor?

JA

NEE



Week 4:

Verhoog die koolhidraat-inname met 5g vanaf 25g na 30g per dag verhoog.	Gaan terug na 20g koolhidraat-inname per dag en volhard totdat daar nog net so 2-5kg verloor moet word – 20g is die kritiese koolhidraatvlak waarmee jy moet volhard vir die res van die <i>Vasbyt-fase</i> .
---	---

Weeg jouself aan die einde van week 4.

Het jy enige gewig verloor?

JA

NEE



Week 5:

Verhoog die koolhidraat-inname met 5g vanaf 30g na 35g per dag.	Gaan terug na 25g koolhidraat-inname per dag en volhard totdat daar nog net so 2-5kg is om te verloor – 25g is die kritiese koolhidraatvlak waarmee jy moet volhard vir die res van die <i>Vasbyt-fase</i> .
---	--

Weeg jouself aan die einde van week 5.

Het jy enige gewig verloor?

JA

NEE



Week 6:

Verhoog die koolhidraat-inname met 5g vanaf 35g na 40g per dag.	Gaan terug na 30g koolhidraat-inname per dag en volhard totdat nog net so 2-5kg verloor moet word – 30g is die kritiese koolhidraatvlak waarmee jy moet volhard vir die res van die <i>Vasbyt-fase</i> .
---	--

Gaan op bogenoemde manier voort totdat jy jou eie kritiese koolhidraatvlak bepaal het. Volhard op dié vlak vir die res van die *Vasbyt-fase*.

Die Amper-daar-fase

3 As daar nog net so 2–5 kg is om te verloor, moet die koolhidrate geleidelik vermeerder word om na die *Behou-fatsoen-fase* te beweeg. Sorg dus dat daar minder as ½kg per week verloor word. Teen die tyd dat die ideale gewig bereik is, is 'n mens reeds in die *Behou-fatsoen-fase*.

Versigtig nou: Die Behou-fatsoen dieet is steeds streng. Sonder vetverbranding sal die voordeel van aptytonderdrukking weg wees en is 'n mens weer vatbaar vir eetdrange.

Behou-fatsoen-fase

4 Hierdie dieet is 'n lewenslange verbintenis aan 'n totaal ander manier van eet. Moenie na die ou eetpatrone terugkeer nie. Behou die vlak van onverfynde koolhidraat-verbruik waarop jy die beste voel.

Moenie die verslawings heraktiveer nie. Wanneer die liggaam smek vir 'n sekere kos, is die verslawing weer geaktiveer, net soos 'n alkolis met sy bottel. Dit is fisies en chemies, en dis presies wat vermy moet word. As daardie koolhidraatdrange terugkom, kan dit herstel word met 'n paar dae van die 14-dae *Wegspring-fase*.

Pas hierdie eetgewoontes vir die res van jou lewe by jou metabolisme aan. Metaboliese neigings genees nooit nie. Jy sal altyd 'n metaboliese neiging hê om oorgewig te wees. Die probleem met 'n versteurde metabolisme sal nie verdwyn omdat jy 'n ander voedingspaadjie geneem het wat dit omseil nie. 'n Terugkeer na ou eetgewoontes, begin 'n siklus van verslaafde eetgewoontes en gedrag wat weer die proses van gewigstoename aan die gang sal sit.

Die dieet moet honger-vry wees. Die onbeperkte eet van vry-kos, proteïene en vet, word aanbeveel.

Bou goeie eetgewoontes. Sny suiker totaal uit. Wanneer 'n mens koolhidrate eet, kies die komplekse koolhidrate – onverfynd, onverwerk, onverbeter en onverryk. Vermy verfynde koolhidrate – dit stimuleer insulien aktiwiteit.

Moenie 'n hongerdrang ignoreer nie. 'n Hongerdrang kan heel moontlik aan 'n daling in bloedsuiker toegeskryf word. Die liggaam kry 'n boodskap om die dalende glukosevlak te herstel. Die liggaam reageer dadelik en stuur 'n boodskap uit dat dit iets soets nodig het. Die suksesvolle strategie is om iets te eet wat ryk in proteïene en vet, sonder koolhidrate is. Dit stabiliseer die bloed-glukose en beëindig die eetdrang. Die beste voedsel is neute (macadamia) of kaas (veral roomkaas), of avokado met room. Voorkom honger en eet klein en gereelde maaltye – nie meer as 3 ure uitmekaar nie. Dit verhoed dat die bloedsuikervlak daal en 'n eetdrang teweegbring. *APPETITE CONTROL*, *ALOE FEROX JUICE* en *FABULOUS FIBRE* help om die bloedsuiker-balans te handhaaf.



Eet min en dikwels (3uurliks). Voedselvertering verhoog die metaboliese werking. Selfs na net 5 uur sonder kos, is die liggaam oortuig dat hy besig is om honger te ly en sal die liggaam die metabolisme vertraag. As die liggaam in 'n vastende toestand is, is die liggaam dus meer geneig om vet te stoor. *ALOE FEROX JUICE* en *FABULOUS FIBRE* kan 3-uurliks geneem word en help om 'n 'vol' gevoel te bevorder.

Baie belangrik : Selfs so min as 2kg oor die ideale gewig moet 'n mens dadelik na die 14-dae *Wegspring-fase* van die dieet terugneem.

Wat is 'n eetdrang?

'n Eetdrang is 'n behoefte en nie gulsigheid nie. Dit is 'n biochemiese prikkel wat baie, baie moeilik is om te beheer. Jou liggaam eis 'n sekere soort kos, gewoonlik suiker, om die lae bloedsuikervlak te herstel. Wanneer die liggaam 'n tekort het, stel hy 'n mens in kennis. Verander jou liggaam se biochemie om onbeheerbare eise te kanselleer. Doen dit deur wat en wanneer jy eet.



Behandeling van uiterste metaboliese weerstand.

Metaboliese weerstand is die onvermoë om gewig te verloor of om aan te hou gewig verloor totdat 'n redelike ideale gewig bereik word op 'n 25 gram-koolhidraat dieet, of 'n dieet wat 1000 kalorieë bevat. Moontlike oorsake hiervan kan wees:

- 1. Medikasies** soos psigotropiese medisyne, hormone en steroïde, anti-artritis medikasie, urineermiddels, medisyne vir die hartbloedvatstelsel, insulien en mondelikse anti-diabetiese middels.
Oplossing: Vir elke medisinale groepering is daar 'n doeltreffende voedingsalternatief. Eet voedingstowwe wat die medikasie geleidelik maar doeltreffend kan verplaas. Hiervoor is die dienste van 'n professionele voedingskundige nodig.
- 2. Onderaktiewe skildklier.** Skildklierhormone beheer die spoed waar teen vet-verbranding plaasvind.
Oplossing: Die voorgeskrewe regstellende dosis van skildklierhormone deur 'n dokter behoort die metaboliese weerstand te herstel. *ALOE FEROX JUICE* en *FABULOUS FIBRE BITTER* help om die welsyn van die skildklier te handhaaf.
- 3. Te veel koolhidrate** wat na die 14-dae *Wegspring-fase* bygevoeg is.
Oplossing: Terug na die 14-dae *Wegspring-fase*.

4. **Te min vet** in die dieet.

Oplissing: Probeer voedsel met 'n hoë vet-proteïene verhouding. Vet veroorsaak baie meer vetverbranding as proteïene. 58% van alle proteïene sal glikogene aminosure word en is dus omskakelbaar na glukose. Slegs 10% van die vet sal glukose word.

5. **Te veel kunsmatige versoeter.**

Oplissing: Sny kunsmatige versoeters totaal uit – hulle vertraag metaboliese werking.

6. **Gis-infeksie** beïnvloed die metabolisme op onvoorspelbare maniere wat almal neig tot gewigstoename. Dit dra ook by tot simptome van bloedsuiker-tekorte en voedsel-onverdraagsaamheid.

Oplissing: Sny kaas, sampioene, asyn, vitamine wat gis bevat, wyn, bier, brood en ander gebakte produkte uit die dieet. 'n Dieet hoog in verfynde koolhidrate maak 'n mens meer vatbaar vir kandida. Suiker is die grootste groeifaktor vir gis. Bly weg van roomys, lekkers, koekies, koringstroop, fruktose, esdoringstroop, molasse, vrugtesap, laktose in melk, verfynde koolhidrate soos stysel, meelblom, wit rys, pasta, ens.

Versterk die immunititeit, sorg vir gereelde opelyf en behandel allergieë teen gis. *ALOE FEROX JUICE* en *FABULOUS FIBRE BITTER* is goed vir immunititeit. 'n Sterk immuunstelsel beveg swamme doeltreffend.

7. **Voedsel-onverdraagsaamheid:** Persone wat nie gewig met hierdie dieet kan verloor nie, moet sy eie individuele voedsel-onverdraagsaamheid vasstel en uitskakel.

Oplissing: Die mees algemene voedsel waarvoor mense onverdraagsaam is, is graansoorte (koring, hawer, rog), sojamelk, kaas, brouers- en bakkergis en eiers. Die eerste basiese beginsel van voedsel-allergieë is dat die kos wat 'n mens eet en veral dit waarvoor 'n mens lief is, gewoonlik deel van die probleem is. Die probleem met voedsel-onverdraagsaamheid is juis dat 'n mens verslaaf raak aan die voedsel waarvoor 'n mens allergies is. As daardie voedsel uitgesny word, sal daar onttrekkingsimptome wees. Na 2-5 dae sal hierdie onttrekkingsimptome verby wees. Ontdek jou eie voedsel-onverdraagsaamhede deur jou dieet te roteer en die herhaling van enige voedselsoort te vermy. *ALOE FEROX JUICE* en *FABULOUS FIBRE BITTER* is goed vir voedsel-verdraagsaamheid.

8. **Voeding- of nutriënttekorte**

Oplissing: Verskeie voedingstowwe help om die liggaam se funksie as 'n optimale vetverbrandings-eenheid te verhoog. Dit mag help om plato's te verbreek. *BODYBASICS* en *OMEGA-3* bevat 'n verskeidenheid van belangrike voedingstowwe soos vitamine, minerale en essensiële vetsure om die liggaam se behoeftes te help aanvul.

9. **Ongereelde eetgewoontes**

Oplissing: Die liggaam se metabolisme verhoog wanneer voedsel verteer word. Dit is waarom dit so belangrik is om meer dikwels, maar min op 'n slag te eet. Selfs na 5 ure sonder kos verminder die liggaam sy metabolisme. *ALOE FEROX JUICE* en *FABULOUS FIBRE*

verskaf belangrike voedingstowwe en vesel aan die liggaam en kan 3-uurliks ingeneem word. Dit bevorder ook 'n 'versadigde gevoel'.

10. Geen oefening

Oplossing: Oefening versnel metabolisme. Langdurige lae-impak oefening soos stap of swem hou groter voordeel in vir gewigsverlies as kort, hoë-impak oefening soos draf en aërobiese oefening. Oefen vir 30 minute 5 dae 'n week.

Vir die taaiste metaboliese weerstand: Vet Fees

Die Vet Fees is slegs vir dié wat geen gewig met die 14 dae *Wegspring-fase* verloor het nie. Vermeerder die vetinhoud van jou voedsel tot 90% vet; verminder proteïene tot 15g proteïene en koolhidrate tot 10g daagliks.

Voordele van vet vir die verslanker

- Vet bevredig die aptyt.
- Vet is die enigste een van die 3 voedselkategorieë wat die bloedsuiker kan stabiliseer.
- Vet beëindig die drang na koolhidrate.
- Vet versnel die verbranding van gebergde liggaamsvet, mits alle koolhidrate uit die dieet gesny is.

Probeer die volgende vir 2 dae lank, direk na die 14-dae *Wegspring-fase*. Verdeel die daaglikse kostoelae na 5 etes, nl. 7vm, 11vm, 3nm, 7nm en 11nm. 'n Ete mag net uit een van die volgende bestaan:

- 25g macadamia neute.
- 55g roomkaas.
- 55g suurroom, 1 eetlepel kaviaar, 2 sterk gekruide eierhalwes.
- 55g hoender- of eierslaai met suikervrye slaaisous
- 25g van bostaande in 'n halwe avokado.

Die res van die dieet moet bestaan uit kalorie-vrye drankies. Drink baie water en kruie tee. (Geen gars, vye, dadels, heuning, ens.)

Volg hierdie dieet vir kort periodes van minder as 5 dae. Hierdie dieet het 'n tekort aan proteïene en is daarom nie geskik vir langtermyn gebruik nie – behalwe as aminosuur-aanvullings geneem word. Gebruik voedingaanvullings rojaal. Gewoonlik sal slegs 'n klein persentasie verslankers op die hoëvet-dieet wees. Oefening is absoluut noodsaaklik vir die wat 'n hoë metaboliese weerstand het.

Voedsel voorbereidingswenke

Probeer verskillende metodes met die voorbereiding van kos soos hieronder voorgestel met broccoli:

Kook vir 10min in bietjie soutwater. Strooi fyn neut oor. Mikrogolf vir 10min op hoë krag in 'n bak met 'n deksel. Voeg sout en geurmiddels agterna by. Kook/mikrogolf broccoli saam met ander groente soos brusselse spruite, blomkool, kopkool en/of rookkool. Kaas gerasper oor gaar broccoli maak 'n heerlike, smaaklike gereg. Broccoli en visgeregte komplimenteer mekaar. Gebruik broccoli saam met vleis in 'n bredie. Haal die vel van die stronke af en sny in blokkies. Voeg suikervrye slaaisous by en jy het 'n heerlike slaai. Broccoli en verskeie ander groentes is ideaal vir 'n roerbraai. Roerbraai bring die smaak van hierdie groentes na vore.



- Gebruik bone (bv. botterbone) i.p.v. aartappels om sop te verdik.
- Gebruik patats i.p.v. aartappels vir "chips". Sny patat in dun skyfies. Plaas in oondbak en verf met gesmelte botter of olyfolie. Bak in oond tot gaar. (Patats is nie geskik vir die 14-dae *Wegspring-fase* nie.)
- Vervang koekmeel en broodmeel in gebak met sojameel. Vir elke koppie sojameel moet 1-2 eiers gebruik word om binding te verkry. Gebruik ook koeksoda i.p.v. bakpoeier saam met sojameel.
- Vervang suiker in gebak met vrugte soos piesangs, of droë vrugte soos rosyne of dadels. (Vrugte is nie geskik vir die 14-dae *Wegspring-fase* nie.)
- Vervang kerrie-en-rys met kerrie-en-kool. Roerbraai kool. Voeg sout en borrie by kool en meng. Skep kerrie-vleis bo-op. Dis smaakliker en gesonder as rys.
- Vervang pasta met roerbraai kool (of enige ander nie-styselagtige groente) in jou gunsteling pastagereg. Jy sal verbaas wees oor die smaaklikheid daarvan.
- Vervang lasagne met spinasieblare of enige ander nie-styselagtige groente.
- Vervang stysels soos rys, mieliepap, aartappels met 'n ekstra porsie nie-styselagtige groente.
- Gaar bone (soja, bruin, haricot, ens.) is lekker tussen roerbraai groente i.p.v. rys.



Ken jou koolhidrate

Koolhidrate is 'n groot voedselgroep wat suiker en stysel insluit. Daar is 2 soorte, eenvoudige en komplekse koolhidrate.

Voedsel met eenvoudige- en komplekse koolhidrate:

Eenvoudige	Komplekse
Vrugte (fruktose – vrugtesuiker)	Graan (koring rog, hawer, rys, mielies, gars)
Heuning	Peulplante (lensies, boontjies, ertjies)
Wit en bruin suiker (sukrose)	Groente
Glukose in hoë energie drankies	Vesel in graan, bone, vrugte en groente
Melk (laktose – melksuiker)	
Verfynde kos soos meelblom, wit rys, ens.	

Wanneer koolhidrate ingeneem word, word dit in die liggaam omgeskakel in glukose. Glukose word in die bloedstroom opgeneem en word:

- Gebruik om energie aan die liggaam te voorsien, of
- in die lewer en spiere (as glikoëen) gestoor vir toekomstige gebruik, of
- in die liggaam as vet gestoor.

Onverfynde kos – ‘n gesonde seën

Onverfynde kos (kompleks en eenvoudig) in sy natuurlike vorm, is ‘n goeie bron van minerale, vitamien en ander voedingstowwe. Komplekse koolhidrate bevat vesel wat die spysverteringstelsel reguleer en die absorpsie van glukose in die liggaam vertraag.

Verfynde kos – die plaag van ons tyd.

Diabetes, hoë bloeddruk, kanker, galblaasiektes, spatare, dikdermontsteking en hart-siektes was aan primitiewe kulture onbekend. Die negatiewe uitwerking van verfynde koolhidrate op ‘n kultuur, verskyn nou na 3 dekades in die vorm van diabetes en hartsiektes. Hedendaagse voedselverwerking ontnem beide komplekse- en eenvoudige koolhidrate van hul natuurlike samestelling deur die verfyningsmetode van prosessering, bleiking, maal, vervaardiging, verbetering, ens. Die verfyningsproses ontnem voedsel van hul heilsaamheid, wat noodsaaklik vir optimum gesondheid is. Verfynde koolhidrate soos bv. suiker, meelblom, wit rys, pasta, ens. voorsien kalorieë, maar het ‘n tekort aan vitamien, minerale, ander voedingstowwe en vesel. Die hoofrede vir hierdie verfyning is om die raklewe van die produk te verleng – maar dit het ongelukkig ‘n negatiewe invloed op die gesondheid van die mens.

Die verbruik van verfynde voedsel:

1. ontnem jou liggaam van essensiële voedingstowwe.
2. veroorsaak ‘n onstabiele bloedsuiker-balans wat tot diabetes, hartprobleme, vetsug, stres, hoë bloeddruk en veroudering van organe van die liggaam lei.



1. Hoe verfynde voedsel jou liggaam van noodsaaklike voedingstowwe ontnem.

Koolhidrate volg ‘n metabolisme pad om in energie in ons liggam omgesit te kan word. Ten minste 48 verskillende voedingstowwe is nodig om koolhidrate effektief op te breek. Al 48 hierdie voedingstowwe is teenwoordig in komplekse koolhidrate. As ‘n mens byvoorbeeld volgraan eet is al die mikro-nutriënte wat nodig is om al die koolhidrate in die graan te verteer, teenwoordig. As ‘n mens verfynde graan eet, is dit net koolhidrate wat jy eet – al die mikro-nutriënte wat nodig is vir volledige vertering, is verwyder.

Wanneer ‘n mens dus verfynde kos eet, beteken dit dat die liggaam vanuit sy eie stoorplek daardie mikro-nutriënte moet neem of “leen” wat in die verfynde kos ontbreek om die verteringsproses te voltooi. Uiteindelik het die liggaam nie meer plekke waar hierdie mikro-nutriënte “geleen” kan word nie en die eerste mikro-nutriëntfunksies lei skade en kan nie volledig plaasvind nie. Die liggaam funksioneer dus nou minder doeltreffend. Na ‘n paar jaar begin die liggaam ernstig ly as gevolg van die tekorte, en siekte volg – dikwels geklassifiseer as ‘n “ongeneeslike toestand”. Sonder vitamien en minerale is die liggaam se metabolisme ondoeltreffend en lei tot lae energievlakke, onstabiele gewigsbeheer en swak gesondheid.

Ongelukkig kan die liggaam nie vitamien en ander noodsaaklike nutriënte produseer nie – dit word slegs ingeneem deur die dieet. Om op te som: voedsel moet jou liggaam voorsien van nutriënte en nie uitgeput word om die voedsel wat ingeneem word, te verteer nie.

2. Hoe verfynde koolhidrate 'n onstabiele bloedsuiker-balans veroorsaak

Die proses van verfyning breek komplekse koolhidrate in eenvoudige koolhidrate af en doen dus reeds vooraf vertering.

Die liggaam breek koolhidrate af in gewone suiker (glukose). Glukose word in die bloed geabsorbeer en lei tot 'n styging van die bloedsuiker. Komplekse koolhidrate vereis meer vertering om geabsorbeer te word as eenvoudige koolhidrate. Die liggaam absorbeer die komplekse koolhidrate dus stadiger as die eenvoudige koolhidrate. Stadige vertering lei tot stadige styging van die bloedsuiker en hou dit op 'n konstante vlak vir ongeveer 3 ure lank.

Eenvoudige en verfynde koolhidrate verteer maklik en word baie vinnig deur die bloed opgeneem. Die bloedsuiker styg dus vinnig tot bo die normale vlak om net daarna te val tot onder die normale vlak. Oor 'n tydperk van 'n paar jaar lei sulke abnormale bloedsuiker-skommeling tot 'n hele aantal stoornisse, insluitende diabetes en lae bloedsuiker.

Maak seker dat die komplekse koolhidrate wat jy koop onverfynd is. Koop dus volgraanbrood, bruinrys en volgraan meelblom bo wit variasies. Wit meelblom kom veral in koeke, beskuit, tertgebak en witbrood voor.



Bruinsuiker is egter nie beter as wit suiker nie – alle kleure suiker doen dieselfde skade aan jou bloedsuikerbalans. As suiker in sy natuurlike vorm is, soos in die hele suikerriet, is dit geskik vir eet. Dit het al die regte hoeveelhede vesel, nutriënte en is onverfynd. Ongeveer 90% van die vitamien en minerale in gewone suiker is verwyder. Vermyn kos wat suiker bevat – sjokolade, lekkers, beskuit, tertgebak en koeldranke. 'n Kannetjie Kola bevat 8 teelepels suiker. Alhoewel vrugte fruktose bevat, is dit 'n eenvoudige suiker. Die veselinhoud van die vrug is komplekse koolhidrate wat die verteringsproses langsaam maak. Fruktose is dus aanvaarbaar as dit as 'n heel vrug geneem word, maar nie in die verfynde vorm van verpoeierde wit fruktose nie.

Suiwer vrugtesap kan ook tot 'n skielike styging in die bloedsuikervlakke lei omdat die vesel ontbreek en dit nie buffer nie. Dit is beter om vrugtesap te verdun met water om dit minder gekonsentreerd te maak.

Glycaemic Index (GI) of bloedsuiker-indeks

Die invloed wat 'n sekere soort voedsel, wat ingeneem word, op bloedsuiker het, word gemeet en aangedui volgens 'n metode bekend as die Glycaemic Index (GI) of bloedsuiker-indeks.

Voedsel hoog op die GI, lei tot hoër bloedsuikervlakke as voedsel wat laer op die indeks is. Die standaard waarteen voedsel vir die GI gemeet word, is glukose (tafelsuiker) wat op 100 vasgestel is. Die GI voedselkonsep is slegs van toepassing op koolhidrate voedsel – voedsel wat hoog in proteïene en vet is, lei nie tot 'n styging van bloedsuiker nie. Die GI is handige inligting vir die keuse van die kos vir jou dieet – kies voedsel wat so laag as moontlik op die indeks is. GI-voedsel bokant 70 (sien GI tabel hieronder) moet tot die minimum beperk word of met lae GI-voedsel gemeng word.

Die Glycaemic Indeks vir algemene voedselsoorte					
Suiker (GI) Punte		Graan en -gewasse (GI)		Peulgewasse (GI)	
Maltose	105	Franse baguette	95	Sousbone	48
Glukose	100	Rys, Pasta, Bruin	92	Romano bone	46
Heuning	87	Koringvlokkies	83	Swartoog bone	39
Sukrose	59	Rice Crispies	82	Pinto bone	41
Fruktose	20	Wafels	78	Botter bone	36
(Suiker in rou vrugte)		Rys koekies	77	Chick erte	36
Vrugte		Wit rys	72	Split erte, gekook	32
Dadels	103	Bagel	72	Haricot bone	31
Waterlemoen	72	Mieliemeelpap	71	Nier bone	29
Pynappel	66	Wit brood	70	Lensies	29
Spanspek	65	Volgraan koring brood	69	Bruin bone	24
Rosyne	64	Ryvita	69	Soja bone	18
Piesang	62	Koringbrood hoë vesel	68	Grondboontjies	14
Appelkoos	58	Gars meelblombrood	67	Suiwelprodukte	
Papaje	56	Bruin rys	66	Roomys	61
Mango	56	Muesli	66	Vla	43
Kiwi vrug	52	Hawer korrel brood	65	Jogurt versoet	36
Pomelosap	48	Rog meelblom brood	64	Afgeroomde melk	32
Druie	46	Terdeeg	59	Volroommelk	27
Lemoensap	46	Basmati rys	58	Soja melk	30
Pynappel sap	46	Hawermoutpap	49	Jogurt onversoet	14
Perske	42	Volgraan rogbrood	41	Groente	
Appelsap	40	Garskorrelbrood	39	Witwortel (gekook)	97
Lemoen	40	Gars	26	Aartapels (gebak)	85
Appel	39	Peuselhappies & drankie		Aartapels (gebraai)	75
Pruim	39	Lucozade	95	Pampoensap	75
Peer	38	Pretzels	81	Aartapels (gekook)	70
Appelkoos (droog)	30	Jellie boontjies	80	Beet	64
Pomelot	25	Koringskyfies	72	Rooibeet (gekook)	64
Kersies	25	Fanta	67	Soetmielies	59
Pasta		Sap (verdun)	66	Patats	54
Wit spaghetti	50	Brosbeskuit koekies	64	Erte	51

Kits noedels	46	Muesli bar	61	Wortels	49
Macaroni	45	Hawermeelkoekies	55	Wortelsap	45
Volgraan spaghetti	42	Springmielies	55	Wortels (gekook)	39
Fettuccine	35	Aartapelskyfies	54	Ertjies (droog)	22

Besorgdheid oor lae-et-diëte

Die vetsug epidemie in die wêreld is veroorsaak deur die toenemende hoeveelheid koolhidraat-verbruik en 'n dalende vet-inname gedurende die vorige 3 dekades. As gevolg van 'n afname in vetverbruik, nie net in die Westerse wêreld nie, toon die vetsugprobleem steeds 'n ontstellende toename.

'n Lae-et-diëet wat toelaat dat suiker, meelblom en ander geprosesseerde gemorskos geëet kan word, is glad nie gesond nie. Dit is nie net sleg vir die gesondheid nie maar ook vir energievlakke, emosionele stabiliteit, die figuur, bloedsomloop en hart. Gewrigstyfheid, velprobleme, buierigheid, krampe in die spysverteringstelsel en opgeblasenheid word veroorsaak deur totale vetvrye diëte.

- **Hoe jou vel deur lae-et-inname geaffekteer word:** Droogheid, diep lyne in die gesig wat van die kant van die neus tot die kant van die mond en laer af loop. Dit laat 'n mens gewoonlik jare ouer lyk.
- **Te lae-et inname veroorsaak gebreke in die liggaam**
Omdat die liggaam nie sekere noodsaaklike nutriënte soos vitamine, karotene en essensiële vetsure kan produseer nie, moet dit deur die diëet ingeneem word.

Vitamine en karotene

Vir die optimale absorpsie van vetoplosbare vitamine (A, D, E en K) en hoë karotenevoedsel, moet daar genoeg diëetvet ingeneem word. Hierdie nutriënte speel 'n belangrike rol in die voorkoming van kanker en hartkwale. 'n Tekort van die regte vitamine en minerale kan lei tot hartkwale, beroerte, kanker, geheueverlies en ander kognitiewe probleme.

Invloed van noodsaaklike vitamine: verbeter algemene gesondheid en langlewendheid, beveg die uitwerking van ouderdom, verlangsaam die vordering van kroon-slagtaarsiektes, voorkom die beskadiging aan LDL cholesterol in die bloed deur vrye radikale, beveg arteriosklerose, beskerm oë en sig, voorkom kanker, beskerm teen artritis en breinselle.



Invloed van karotene (bv. beta-karoteen in wortels en likopene in tamaties): voorkom infeksie, verhoog die HDL (goeie) cholesterolvlak, verlaag hartsiekte-risiko, voorkom oksidering van LDL cholesterol, beveg kanker, verhoog verbeterde longfunksie, help die timusklier (vir immuniteit), beveg virusse, neutraliseer vrye radikaalbeskadiging en stry teen die verlies van sentrale visie.



Essensiële vetsure

Verminderde vet in die dieet beroof die liggaam van essensiële vetsure. Essensiële vette is 'n belangrike komponent van elke menslike sel en die liggaam het dit nodig om senuweeselle te isoleer, die vel en are soepel en die liggaam warm te hou.



Hoekom het die liggaam vet nodig?

Die liggaam het vet, veral essensiële vetsure nodig om te lewe, gesond te bly en te help om die uitwerking van ouderdom teen te werk. Die liggaam vervaardig 20 verskillende vetsure waarvan slegs 2 essensiële vetsure is. Hierdie 2 word uit die dieet verkry – omega-3 (linleensuur) en omega 6 (lynoliesuur). Essensiële vetsure vervaardig hormonale bestanddele wat vele aktiwiteite van die liggaam reguleer:

- Beheer bloeddruk en liggaamstemperatuur.
- Reguleer inflammasie, swelling en pyn.
- Is betrokke in bloedstolling, allergiese reaksies en die vervaardiging van hormone.

Tipies vet

Die liggaam is ontwerp om onverfynde, ongeprosesseerde vet te verwerk, maar onnatuurlike vet soos verfynde en gefabriseerde vet wat van alle natuurlike nutriënte gestroop is, word nie goed deur die liggaam verwerk nie. Dit is skadelike vette wat bekend staan as transvette. Hierdie transvette is hoofsaaklik verantwoordelik vir die epidemiese vlakke van hartsiektes, kanker, inflammasies, immundeitsdalings en ander kroniese siektes van die 21ste eeu.

Meer oor transvette

Suiker, meelblom en transvette is die 3 hoof-oorsake vir die vetsug-epidemie, nie net in die Westerse wêreld nie, maar nou byna wêreldwyd. Transvette, ook bekend as gedeeltelik gehidreerde groente-olies, is totaal onnatuurlik. Dit kom algemeen voor in margarine. Margarine is 'n voedsel wat vervaardig word uit 'n groente-olie soos bv. koringolie wat van sy vetsure gestroop is deur die proses bekend as hidrogenering. Die resultaat is 'n vet wat meer versadig is.

Enige kos wat in poli-onversadigde olie gebraai word, is transvette. Wanneer jy kos in sonneblom-, koring-, grondboontjie- en ander algemene olies braai, skep jy vetsure of transvette wat ongesonder en meer vetmakend is as versadigde vet soos varkvet, harde vet of palm-olie. Kommersiële kookolie word teen hoë temperature in harde chemikalieë vervaardig. Baie van die voedingswaarde word so vernietig. Gebruik koud-verwerkte, onverfynde kookolie. Bêre in die yskas om oksidasie te voorkom.

Hoekom is transvette so nadelig vir jou liggaam?

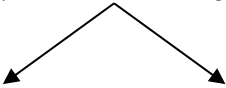
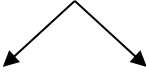
- ✘ Verhoog LDL (slegte) cholesterol, triglycerides en lipo-proteïenvlakke en verlaag HDL (goeie) cholesterol – en die gevolg is hartvatsiektes.
- ✘ Verplaas natuurlike vet en olies wat essensiële vetsure voorsien.

- ✗ Blokkeer die inname van essensiële vetsure.
- ✗ Word in dele van die selmembraan gestort en verswak die selmembrane.
- ✗ Strem die vervaardiging van ensieme wat essensiële vetsure omsit in ander vetsure wat die liggaam nodig het.
- ✗ Verorsaak meer insulienvervaardiging in reaksie teen bloedglukose.
- ✗ Laat rooibloedliggaampies swakker reageer op insulien.
- ✗ Versnel die verouderingsproses.

Ken jou feite

Basies is daar twee tipes vet – versadigde en onversadigde vette. Alle dieet-vette bevat 'n mengsel van albei. Botter is bv. 66% versadigde vet, die res is meestal mono-onversadigde vet. Die publiek word gereeld gewaarsku om die sogenaamde “skadelike”, versadigde vet te verminder of te vermy. Lynreg teenoor hierdie standpunt is daar sterk genoeg bewyse wat dié waarskuwing weerspreek. Versadigde vet is 'n natuurlike vet. Ons voorouers het deur die eeue groot hoeveelhede daarvan gebruik, sonder om met moderne siektes soos vetsug, hartsiektes, diabetes en kanker gepla te wees.

Vet word soos volg geklassifiseer

Versadigde vet Gewoonlik solied by kamer - temperatuur. Kom voor in: <ul style="list-style-type: none"> • diereprodukte: vleis, suiwel-produkte, eiers, ens. • sommige groente olies soos bv palm- en klapperolie. 	Onversadigde vet Vloeibaar by kamertemperatuur. Kom voor in groente en visolies. 2 hoofgroepe: <i>mono-onversadig</i> en <i>poli-onversadig</i> . 		
	Mono-onversadigde vet produseer omega 9 vetsure wat nie noodsaaklik is nie, maar wel baie nuttig ↓	Poli-onversadigde vet produseer omega-3 en omega-6 essensiële vetsure. 	
	Omega-9 vetsure is in olyfolie (ideal vir hoë temperatuur kook), grondboontjie-, sesame-, avokado-en neutolie.	Omega-3 vetsure is in eiergele, neut, sojabone, kanola olie, visolie, vis soos bv salm, sardyne, haring, tuna, kabeljou, makriel, blouvis.	Omega-6 vetsure in donkergroen blare, eiergele, heel graan en sade, bernagie olie en evening primrose olie.

Kern van vet

Versadigde vet bevat groot hoeveelhede cholesterol wat vir baie noodsaaklike metaboliese funksies nodig is. Cholesterol is essensieël om bloedare in stand te hou - daarsonder kan die are begin lek. 'n Lae-vet dieet verhoog die moontlikheid van hartsiektes.

Onversadigde vet is dié vet wat jou liggaam benodig om senuweeselle te isoleer, aartjies in die vel soepel te hou, hormone te balanseer en jou warm te hou. Verlig borsiektes en fibrositis.

Omega-9 vetsure help met die beskerming teen ouderdomverwante geheueverlies.

Omega-3 vetsure verlaag triglycerides en LDL (slegte) cholesterol, ontmoedig aanpaksel in die are, tree op as 'n anti-stolmiddel om gevaarlike bloedklonte te voorkom, verlaag hoë bloeddruk, voorkom beroertes, beskerm teen hartaanvalle, verminder sodium- en water retensie, verminder kans op kanker, beskerm teen gewigrumatiek, veltering, verspreide sklerose, velverharding, Krohn se siekte, dikdermontsteking, ingewandsiekte, ekseem, psoriase, voorkom osteoporose, verlig gemoedsdisfunksies, verminder afhanklikheid van pynstillers, verhoog immuniteit, verbeter energievlakke en versag die vel.

Omega-6 vetsure beveg degeneratiewe siektes, verlig simptome van PMS of geïrriteerdheid, krampe, borsgevoeligheid, behandel artritis, verminder senuweeskade en hoë cholesterol. Vetbindingsagente soos chitosan, bind noodsaaklike vetoplosbare vitamine, karotene en essensiële vetsure saam en skei dit uit. Daarom moet enige vetoplosbare vitamines (A, D, E en K), medikasie of vetsure minstens 4 ure voor die gebruik van chitosan ingeneem word anders stel dit jou gesondheid in gevaar.

Resepte



1. Ontbyt

1.1 Sampoene, uie en eiers

3 bedienings

- 1½ koppies sampioene, gesnipper
- 1½ koppies gekapte uie
- 4 eetlepels botter
- gekruide sout na smaak
- 6 eiers
- 2 eetlepels volroom

Panbraai sampioene en uie in botter tot bruin. Voeg sout by. Klits eiers en volroom. Gooi oor sampioen-mengsel totdat eiers gaar is. Bedien onmiddellik.

1.2 Omelet

4 bedienings

- 50g botter
- 1 groot ui, gekap
- 1 rooi rissie ontsaad en gekap.
- 50g sampioene, gesny
- 100g gemengde gaar groente in blokkies gesny.
- 6 eiers
- sout
- vars gemaalde growwe swart peper
- 2 teelepels gekapte gemengde kruie
- pietersielie om mee te versier.

Smelt die botter in 'n groot braaipan en braai die uie, rissie en sampioene tot sag. Roer gemengde groente in. Klits die eiers, sout, peper en kruie met 1 eetlepel water. Voeg by mengsel in pan en hou op matige hitte totdat mengsel onder set. Plaas onder 'n matige rooster om boonste deel van gereg te laat set. Versier met pietersielie.

1.3 Sampoien gereg

- 250g sampioene
- 125g gaar blokkies vleis
- 3 uie
- 3 eiers
- swart peper
- sout
- 100ml kaas
- 250ml room

Braai die sampioene en uie. Klits eiers en room saam. Meng die vleis, sampioene, uie en eiermengsel. Geur met sout en swart peper na smaak. Strooi die kaas bo-oor. Bak vir 35 minute by 180°C.

1.4 Spinasie en eiers

4 bedienings

- 5 eiers
- 350ml room
- 225g gekapte spinasie
- 60g Cheddar kaas, gerasper
- ½ teelepel gerasperde neut
- sout
- vars gemaalde swart peper

Klits die eiers en melk saam in 'n bak. Roer die spinasie, kaas, neut, sout en peper in. Voeg in 'n 1.5 liter oondvaste skottel. Bak in 'n vooraf verhitte oond (180°C) vir omtrent 1 uur (tyd hang af van die diepte van die skottel) toets met 'n vleispen. As pen skoon uitkom, is die gereg gaar. Bedien die gereg direk uit die skottel.

2. Sop

2.1 Basiese groentesop

Basiese bestanddele vir alle groentesop:

4 bedienings

- 2 koppies gaar maalvleis / botterbone
- 1 ui, gekap
- 2 stele seldery, gesnipper

Kook al die bestanddele vir 10 minute. Voeg groente volgens eie keuse by. Laat vir verdere 10 minute op lae hitte saggies kook. Meng in 'n versapper. Sit sout, peper en/of

ander kruie na smaak by. Smaaklik warm of koud.

2.2 Blomkoolsop

Voeg 2 koppies (500ml) blomkool by basiese sop. Sit voor met fyn neut na smaak.

2.3 Broccolisop

Voeg 2 koppies (500ml) broccoli by basiese sop. Voeg 'n fyngemaakte knoffelhuisie, 'n knippie gemengde kruie, sout en peper na smaak by.

2.4 Spinasiesop

Gebruik 1 bondel gewaste en gesnipperde spinasie by basiese groentesop. Voeg 'n knippie neut, sout en peper na smaak by.

2.5 Avokado roomsop

- 1 medium avokado
- 2 koppies room
- 1 koppie water
- ½ teelepel seldery sout
- ¼ teelepel gekruide sout
- ½ knoffelhuisie, fyngemaak

Skil avokado. Plaas in versapper en voeg room, water, seldery sout en knoffel by. Meng teen medium spoed vir 15 sekondes. Gooi in kastrol en kook op medium hitte vir 5 minute. Roer konstant. Moenie laat kook nie. Bedien koud of warm.

3. Vis

3.1 Vis kebabs

5 – 6 bedienings

- 1 kg vis (bv koningklip, snoek, geelstert, kabeljou) ontbeen en ontvel, liggies gesout en vir 'n uur in die yskas geplaas om ferm te bly
- 3 uie
- 5 tamaties
- 3 soetrissies
- sosatie stokkies

Voorbereiding van groente vir kebabs: Skil uie en sny in kwarte. Maak uie-skyfies los. Sny soetrissies en tamaties in kwarte, verwyder sade en halveer kwarte. Vis word in blokkies gesny en saam met groente op stokkies ingeryg.

Marinade:

- ¼ koppie (62.5ml) gekapte pietersielie
- 4 eetlepels (60ml) suurlemoen of lemmetjiesap
- 1 brandrissie, fyn gekap
- 2 knoffelhuisies, fyn gedruk
- ½ teelepel (2.5ml) gedroogde origanum
- ½ teelepel (2.5ml) sout
- ½ koppie olyfolie

Meng bestanddele saam, verf oor kebabs voor, gedurende en na braai.

3.2 Koningklip

- 4 koninklip filette
- 3 koppies room
- 20 blare vars tiemie, fyngekap
- 1 koppie fyn gekapte vars pietersielie
- 3 eiers
- 2 teelepels groente-aftreksel poeier
- sout en gemaalde swart peper

Plaas vis en 2½ koppies room in 'n groot kastrol. Kook oor medium hitte totdat vis gaar is (omtrent 3 minute aan elke kant). Haal vis uit kastrol met 'n plat spaan en hou eenkant. Voeg tiemie en pietersielie by warm room. Meng die eiers, aftreksel poeier en orige room in 'n aparte beker. Gooi mengsel in die warm room en laat prut oor lae hitte. Roer mengsel totdat verdik. Voeg vis nou by die sous en verhit. Roer sout en peper in.

3.3 Skelvis in tamatiesous

4 bedienings

- 4 skelvis filette
- sout en vars gemaalde swart peper
- sap van 1 suurlemoen

- 1 pietersielie takkie
- 1 lourierblaar
- gekapte pietersielie

Sous:

- 2 eetlepels olyfolie
- 1 ui, gekap
- 2 knoffelhuisies, fyn gekap
- 450g tamaties, geskil en gekap
- 1 teelepel tamatie puree
- 1 pietersielie takkie
- 1 lourierblaar
- 1 teelepel droë origanum
- sout en vars gemaalde swart peper

Om die sous voor te berei, verhit die olyfolie in 'n kastrol, voeg die ui en knoffel by en braai totdat deurskynend. Voeg die tamaties, tamatie puree, pietersielie, lourierblaar, origanum, sout en peper by. Roer goed. Maak dig toe en laat liggies prut oor lae hitte vir 15 minute. Plaas die vis op 'n botter-gesmeerde oondvaste skottel. Voeg sout en peper by en gooi die suurlemoensap oor. Voeg die pietersielie-takkie en die lourierblaar by, maak skottel met 'n bottergesmeerde papier toe en bak in 'n voorafverhitte oond (180°C) vir 20 minute. Rangskik die vis op 'n warmgemaakte opdienskottel. Verwyder die lourierblaar van die sous. Skep die sous oor die vis en sprinkel pietersielie oor.

4. Groente, slaai en slaaisouse

4.1 Vars groente sambal

- ¼ Engelse komkommer, in fyn blokkies gesny
- 2 baba murgpampoentjies, gesnipper
- 1 medium tamatie, fyngekap
- 1 klein ui, fyngekap
- 1 eetlepel (15ml) suurlemoensap

Meng al die bestanddele en voeg sout en peper na smaak by.

4.2 Broccoli gereg

- 4 eiers
- 1 koppie gekookte broccoli blommetjies
- 1 koppie dungsnyde uie
- 1½ koppie sampioene – dun gesny (sonder stele)
- 1½ teelepel sout
- ½ teelepel vars gemaalde peper
- 4 eetlepels botter
- 3 teelepels gerasperde cheddar kaas
- ¼ koppie gekapte vars pietersielie

Braai ui en sampioene in botter tot goudkleurig. Verwyder van hitte. Voeg eiers, sout en peper in 'n bak saam en klits deeglik. Voeg sampioene, ui en broccoli by. Meng goed. Verhit orige botter en gooi eiermengsel in. Versprei mengsel oor oppervlak van pan. Braai op stoofplaat tot eiers stol. Sprinkel gerasperde kaas bo-oor en rooster in pan tot goudbruin. Sny in driehoek, garneer met pietersielie en bedien.

4.3 Ertjieslaai

8 bedienings

- 500g slaai-ertjies
- ¼ koppie (62.5ml) grasuie met groen stamme wat in ringe gesny is.
- Slaaiblare

Slaaisous:

- ¼ koppie (62.5ml) suurroom
- 2 eetlepels olie
- 1 teelepel asyn
- 1 teelepel suurlemoen sap
- 2 eetlepels (30ml) gekapte pietersielie
- sout en peper na smaak
- Versoet na smaak met stevia

Voeg al die bestanddele van die sous bymekaar. Meng slaai-ertjies met uie en slaaisous. Skep uit in 'n bed van slaaiblare.

4.4 Slaai in lae gepak

Bedien 8

- ½ koppie (125ml) slaaisous
- 2 uie, gesnipper en verdeel in ringe
- ½ koppie (125ml) swart olywe
- gesnyde komkommer, liggies gesout
- 4 tamaties, gesny in wiggies en pitte verwyder
- dun soetrissiering
- slaaiblar
- grasuie

Gooi slaaisous in 'n glas slaaibak. Voeg uie en olywe by sous. Voeg komkommer en tamaties by en dan soetrissiering. Plaas slaaiblar en grasuie bo-op. Bedek met kleeffilm en plaas in yskas. Verwyder kleeffilm, sit slaai op die tafel en meng net voor bediening.

4.5 Eier slaai

- 2 bedienings
- 3 hardgekookte eiers, gekap
- 100g gaar blokkies vleis
- sout en mosterd na smaak
- 3 teelepels slaaisous

Voeg alles bymekaar en meng goed.

4.6 Salade nicoise

8 Bedien as 'n hoofmaal

- 500g vars, jong groenbone. (hou so indien baie klein of sny op lengte deur.)
- 2 knoffelhuisies, fyngemaak
- ½ koppie (125ml) goeie Franse slaaisous
- 750g medium ferm tamaties, geskil
- 1 soetrissie in blokkies gesny
- 1 x 200g blikkie tuna in olie (dreineer olie en breek vis in groot stukke)
- 7 hardgekookte eiers, in die lengte gehalveer
- 1 x 50g blikkie ansjovis
- 1 koppie (250ml) swart olywe (Calamata), gedreineer

Stoom bone tot net gaar en meng warm met knoffel en slaai-sous. Laat afkoel terwyl res

van die slaai voorberei word. Sny tamaties in kwarte en verwyder pitte. Meng tamaties, soetrissies en tuna. Gooi boonmengsel in 'n sif oor die bak tamatiemengsel om die slaaisous na tamatiemengsel te verplaas. Pak 'n skottel met slaaiblar uit en plaas bone daarop. Volg met tamatie en tuna mengsel. Rangskik eiers, ansjovis en olywe bo-oor. Sprinkel met olie van ansjovis. Strooi met gemaalde swart peper. Bedien onmiddellik.

4.7 Franse bone met amandels

6 bedienings

- 450g Franse bone
- sout
- 50g botter
- 1 knoffelhuisie, fyngemaak
- 50g amandel, gesplit
- 1 eetlepel suurlemoensap
- vars gemaalde swart peper

Plaas die bone in 'n kastrol kokende water en laat vir ongeveer 5 minute kook tot bone sag is. Verhit die botter in 'n ander kastrol en braai die knoffel en amandels tot ligbruin. Roer die suurlemoensap en swart peper in. Gooi die water van die bone af en voeg by die mengsel. Meng, verhit en dien op.

4.8 Koringolie sous

- knippie sout
- knippie droë mosterd
- 1 eier wit
- 120ml koringolie
- 4 teelepels suurlemoensap

Meng die sout, mosterd en eierwit in 'n bak. Voeg die helfte van die koringolie druppelsgewys by terwyl jy die mengsel voortdurend klits. Voeg die res van die koringolie afwisselend met die suurlemoensap in om 'n romerige tekstuur te vorm.

4.9 Gemmer suurroom slaaisous

150ml suurroom

25g heel gemmer, fyn gekap

¼ teelepel gemaalde gemmer.

Plaas al die bestanddele in 'n bak en klits goed. Dien op met komkommer-slaai.

4.10 Vinaigrette

• 150ml olyfolie

• 3 teelepels suurlemoensap

• 1 teelepel mosterd

• sout

• vars gemaalde swart peper

• ¼ teelepel gemengde kruie

Plaas al die bestanddele in 'n toeskroef-pot en skud goed.

4.11 Eierslaai

• 2 hardgekookte eiergele

• 2 rou eiergele

• 150ml room

• 1 teelepel mosterd

• knippie sout knippie peper

• 1 eetlepel suurlemoensap

• 1 eetlepel gesnipperde grasuie

Druk die hardgekookte eiergeel fyn en druk dan deur 'n sif. Meng die rou geel. Voeg ander bestanddele geleidelik by terwyl aanhoudend geklits word.

4.12 Blomkool kaas

4 bedienings

• 1 medium blomkool

• 150ml volroommelk

• 1 eier, geklits

• 75g kaas, gerasper

• sout

• vars gemaalde swart peper

• 2 teelepels paprika

• 1 tamatie, opgesny

Verwyder die buite blare en stronke van die blomkool. Was goed en breek op. Kook in 'n bietjie water vir 5 minute. Gooi water af. Klits die melk, eier, 50g van die kaas,

paprika, sout en peper. Plaas die blomkool in 'n gesmeerde 1.5 liter skottel. Gooi die eiermengsel oor die blomkool en besprinkel dit met die orige kaas. Bak in 'n vooraf verhitte oond (180°C) vir 30 – 40 minute. Versier met tamatieskywe.

4.13 Kaasslaai

4 Bedienings

• 225g wit kopkool, fyn gekap

• 1 seldery stingel, gekap

• 100g sampioene, fyngekap

• 2 teelepels slaaisous

• 175g Gouda kaas, grof gerasper

• 150ml suurroom

• sout

• vars gemaalde swart peper

• gekapte pietersielie om te versier

Plaas die kool, sampioene en seldery in 'n groot bak. Voeg die kaas by en meng goed.

Voeg sout en peper na smaak by die suurroom en meng goed in die slaai. Pak uit op 'n opdienskottel en versier met gekapte pietersielie.

5. Vleis

5.1 Stroganoff

• 2 eetlepels gekapte pietersielie

• 1 koppie fyn gekapte ui

• 3 koppies sampioene, in skywe gesny

• 450g lendeskyf, gesny in reepe

• 1½ eetlepel droë mosterd

• ½ koppie suurroom

• 3 eetlepels onversoete tamatiesous

• 3 eetlepels olyfolie

• peper na smaak

• sout na smaak

Meng droë mosterdpoer, tamatie-sous, en genoeg kookwater om 'n dik pasta te vorm. Braai uie en sampioene in 2 eetlepels olyfolie totdat hulle sag en goudbruin is. Verwyder met skeplepel na bak en plaas in voorafverhitte oond. Gooi orige olie in kookpotjie en braai reepe lendeskyf. Plaas

vleis ook nou oor na oonbak. Plaas mosterd-pasta en suurroom in kookpotjie met enig oorblywende souse. Roer bestandele liggies totdat glad gemeng is. Gooi oor vleis en uie en meng goed. Bak tot deurwarm. Sprinkel pietersielie, sout en peper oor en dien dadelik op.

5.2 Gebraaide skaapboud

10 bedienings

- skaapboud
- 5 knoffelhuisies
- 2 eetlepels roosmaryn
- 1 teelepel sout

Verhit oond tot 200°C. Maak met 'n skerp messie snytjies in die vleis en druk stukkies knoffel daarin (hele boud moet bedek word). Vryf sout en roosmaryn oor boud. Plaas dit met die vet kant na bo, op 'n rak in 'n braaipan. Braai by 200°C vir 15 minute. Verminder hitte na 150°C en braai vir nog 2 tot 2½uur.

5.3 Koue hoender

6 bedienings

- 2 groot gaar hoenderborsies
 - 3 hardgekookte eiers, gekap
 - ½ teelepel vars gemaalde growwe peper
 - 1/3 koppie suurroom
 - 2 eetlepels gedreineerde kappertjiesaad
 - 3 eetlepels vars dilkomkommer, gekap
- Sny hoendervleis in repe. Meng al die ander bestanddele. Voeg hoender by en meng goed.*

5.4 Gevulde gebakte tamaties

- 4 groot tamaties
- 1 kleinerige ui, gerasper
- 1 eetlepel gekapte pietersielie
- 175g feta kaas
- 100g gaar blokkies vleis
- sout na smaak
- vars gemaalde swart peper
- 2 eetlepels water.

Sny die bopunt van die tamatie af. Bêre dit. Skep die binneste van die tamaties uit, maak 'n pulp en druk deur 'n sif om die pitte te verwyder Voeg die ui, Pieter-sielie, kaas en vleis by tamatiepulp en meng goed. Voeg sout en peper by na voorkeur. Skep die mengsel in die uitgeholde tamaties en sit die afgesnyde bopunte weer op. Laat die tamaties in 'n bakskottel staan en gooi die water in. Bak in 'n voorafverhitte oond (220°C) vir 15 minute.

5.5 Gevulde soetrissies

- 4 medium groen rissies
- 100g gaar blokkies vleis
- 1 kleinerige ui, gekap
- 100g feta kaas
- 50g Edam kaas, gerasper
- 2 tamaties, geskil en gekap
- 1 eetlepel gekapte pietersielie
- ½ teelepel mosterd
- sout

- vars gemaalde swart peper

Sny die toppe van die soetrissies af en sit eenkant. Gooi die binneste deel en saad weg. Blansjeer in kokende water vir 2 minute en dreineer. Meng ander bestanddele goed en voeg dan sout en peper na smaak by. Pak die mengsel in die uitgeholde rissies en plaas die toppe terug. Pak in 'n gesmeerde, vlak, oonddigte skottel. Maak toe met foelie en bak in 'n matige oond (180°C) vir 15 minute. Bedien warm.

5.6 Hoenderburgers

Bedien 4

- 225g gaar hoender, fyngemaak
- 50g ui, gerasper
- sout
- vars gemaalde swart peper
- 1 teelepel gemengde droë kruie
- 275g feta kaas

Meng die hoender en kaas saam en voeg sout en peper by na voorkeur. Voeg die gemengde kruie by en dan die feta kaas en meng goed. Maak klein plat koekies en verkoel in die yskas vir 1 uur. Plaas onder 'n rooster en braai elke kant vir 5 minute of totdat goudbruin is. Dien met slaai of vars groente op.

5.7 Gemarineerde lam kebabs

- 4 eetlepels olyfolie
- 150ml room
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 2 eetlepels gekapte pietersielie
- vars gemaalde swart peper
- sout
- 750g ontbeende lamsvleis, gesny in dobbelsteen grote blokkies
- 16 klein sampioene
- 2 medium uie, in kwarte gesny
- 1 groot groenrissie, ontsaad en in 8 repe gesny
- suurlemoenkwarte vir garnering

Gooi die olie, room, knoffel, pietersielie, peper en sout in 'n bak en meng goed. Plaas die lam en sampioene in marinade, maak die bak toe en laat in 'n koel plek vir ten minste 2 uur of oornag staan. Roer die mengsel een of twee keer terwyl dit marineer. Blansjeer die uie en groenrissie in kokende water vir ongeveer 2 minute. Dreineer en sit eenkant. Druk die vleis en groente op 'n sosatiestokkie. Stel die rooster op hoog en braai tot die vleis goudbruin is, maar sappig en pienk aan die binnekant. Dien die kebabs met suurlemoen wiggies en baie groen slaai op.

5.8 Biefburgers en tamatiesous

- 450g maalvleis
- 1 ui, fyn gekap
- 1 knoffelhuisie fyn gedruk
- 1 eetlepel Worcestersous
- 2 teelepels droë mosterd poeier

- ½ teelepel gemengde droë kruie
- sout
- vars gemaalde swart peper
- 1 eier, geklits

Sous:

- 2 suuruitjies, fyn gekap
- 1 groot dilkomkommer, fyn gekap
- 150ml tamatiesous (onversoet)
- 2 teelepels Worcestersous

Plaas die maalvleis in 'n bak en voeg die ui en knoffel by. Meng die Worcestersous, mosterd, kruie, sout en peper goed. Meng al die bestanddele goed saam. Bind met die geklitse eier en maak 8 plat frikkadelle. Bak vir 3 tot 5 minute aan elke kant onder 'n warm rooster. Dien met die tamatiesous op. Om die sous te maak, voeg die suurui en dilkomkommer by die tamatiesous en die 2 teelepels Worcestersous. Meng goed.

5.9 Hoendergebak met suurroom

- 15g botter
- 1 klein ui, fyn gekap
- 2 seldery stingels, fyn gekap
- 100g knopies sampioene
- 350g gaar hoender, fyn gekap
- 1 eetlepel gekapte pietersielie
- sout
- vars gemaalde swart peper
- 300ml suurroom
- 2 eier gele
- 2 teelepel mosterd

Smelt die botter in 'n pan. Voeg die ui, seldery en sampioene by en braai liggies vir 5 minute terwyl geroer word. Voeg die hoender, pietersielie, sout en peper by. Gooi mengsel nou in 'n baks-kottel en druk stewig vas. Meng die suurroom met die eiergele, mosterd, sout en peper na smaak. Gooi dan oor hoender. Bak in voorafverhitte oond (190°C) vir 25 minute. Dien warm op.

6. Lekkernye

Nie geskik vir 14-dae *Wegspring-fase* nie.

6.1 Vrugtekoek

- 500ml versnipperde dadels of hanepoot rosyne
- 75ml Meel
- 250ml botter
- 2.5ml wonderpeper (all-spice)
- 2.5ml sout (½ teelepels)
- 500ml sterk aalwyntee (gebruik 1x5ml tee)
- 750ml sojameel
- 500ml vrugtekoekmengsel
- 5ml kaneel
- 10ml koeksoda
- 5 – 6 eiers

Kook die tee, botter, vrugtemengsel en speserye saam vir 10 minute. Laat koud word. Meng al die droë bestanddele in. Voer die koekpanne met bruinpapier uit en smeer. Gooi die mengsel in die panne en bedek met bruin papier of waspapier. Bak vir 60 minute by 160°C.

6.2 Muesli broodjie

- 4x250ml sojameel
- 500g Muesli
- 7-8 eiers
- 500ml room
- 5ml sout
- 20ml koeksoda
- 30ml olyfolie

Hierdie brood het 'n redelike digte tekstuur. Indien verkies kan 15ml sesame of papawersade bo-oor gesprinkel word. Voorverhit die oond tot 160°C en spuit twee 19x9x7cm brood-pannetjies met kleefwerende middel. Meng al die droë bestanddele saam. Klits eiers goed en los koeksoda daarin op. Voeg room by. Voeg eiermengsel by droë bestanddele en roer deeglik deur. Bak vir ongeveer 50 tot 60 minute. Keer dadelik uit op afkoelrakkie.

6.3 Muesli koekies

- 250ml botter
- 4 eiers – goed geklits
- 500ml sojameel
- knippie sout
- 250g fyn gekerfde dadels
- 10ml vanilla
- 10ml koeksoda
- 250ml Muesli.

Smelt botter en dadels saam. Voeg eiers, vanilla en koeksoda by. Voeg meel en sout by en meng deeglik. Skep lepels vol van die beslag op 'n gesmeerde bakplaat en druk balletjies effens plat. Bak vir ongeveer 10 – 15 minute in 'n voorafverhitte oond by 180°C.

6.4 Basiese pannekoek

- 125ml koppie sojameel
 - 3 eiers
 - 125ml koppie water
 - knippie sout
 - botter of olyfolie om in te bak
- Klits alles saam en bak pannekoek.*

6.5 Muesli muffins

- 2 koppies sojameel
- 1 koppie Muesli
- 1 koppie gerasperde kaas
- 4 eiers
- 50ml gesmelte botter
- 150ml melk
- 7.5ml koeksoda
- knippie sout

Meng meel, koeksoda, muesli, kaas en sout. Klits eiers goed en voeg gesmelte botter en daarna die melk by. Meng met meelmengsel. Voeg in muffin bakplaat en bak vir 20 minute of tot ligbruin teen 160°C.

6.6 Piesangbrood

- 250ml gesmelte botter
- 250ml versnipperde dadels of hanepoot rosyne

- 6 eiers geskei
- 12.5ml suurlemoensap
- 375ml fyngemaakte piesangs
- 500ml sojameel
- 10ml koeksoda
- 5ml gemmer
- 5ml kaneel
- 2ml sout
- 200ml melk

Voeg dadels by botter. Voeg suurlemoensap en eiergele by piesangs. Voeg by bottermengsel. Meng droë bestanddele en meng met botter-mengsel. Voeg melk by. Vou stywe eiewitte in mengsel. Gooi in brood-panne. Bak vir 45-60 minute by 160°C.

6.7 Vanilla roomys

- 5 eiergele
- 15ml vanilla
- 2 eetlepels-ekwivalente suikerplaasvervanger
- 67.5ml water
- 500ml room, geklop

Klits eerste 4 bestanddele goed saam. Vou in by geklopte room. Vries 4 ure.

6.8 Doopsous

- 250ml room
- 30ml opgeklopte suurroom
- 30ml Blatjang

Meng bestanddele goed saam.