

Voorkoming - die beste genesing



'n Slim keuse vir elke maaltyd

Een porsie proteïen

(vleis, vis, soja en melkprodukte)

Kies een van die volgende:

- 30g vleis, vis of soja (een eie vuig grootte)
- Een eier
- Laevet- en mediumvet hardekaas (hoogstens 30g/dag)
- 1/4 k laevet/vetvrye maaskaas
- 1 k laevet/vetvrye melk

Een porsie vet/olie

Kies een van die volgende:

- 1 eetl groente-olie (Olyf of Canola)
- 2 tl grondboonbotter
- 1 eetl laevet mayonnaise/laevet-slaaisous
- 1/8 medium avokado
- 5 groot olywe
- 10 gemengde neute (rou)



Een vuigvol stadigvrystellende-koolhidraat (stysel)

Kies een van die volgende:

- Rys, durum-koringpasta, baba-aartappels, patats, mielies, batterskorsie, semelryke graan, lae-GI muesli, gerolde hawermout, lae-GI-brood, saadbrood, rogbrood, volkoring kraakbeskuitjies

Een k rou of 1/2 k gaar groente (oondgebraai of gestoom)

As smulhappie tussen maaltye:

- Een porsie vrugte (tennisbalgrootte)
- Of 1/2 glas vrugtesap (onversoet)
- Of handvol droëvrugte



Research • Educate • Support



Tolvry 0800 22 66 22
www.cansa.org.za