

2007

Etend Nederland werd wakker,
Bekeerde zich tot Sonja Bakker
Het ontbijt lijkt wel van Fagel
Een beschuit met vruchtenhagel !!

Tussendoor (wat wil men meer)
Neem een appel of een peer !!
En de lunch fourneert weer lekkers
Namelijk 2 volkoren crackers

Dun besmeerd met pindakaas.
's Middags dan één speculaas,
Of tracteer bemind bezoek
Op versierde eierkoek !!

Het diner is ook een wonder :
Daaglijks rauwkost, heel bijzonder
Komt daarbij nog geen ons vlees
(Het is al vet genoeg geweest) !!

Dan een half bord met spruitjes
Of bruine bonen (weinig uitjes)
En als kroon op het menu
Een hele theelepels magere jus !!

De enkeling die verder kan :
Mager roomijs (Hertog Jan)
Doe iets lolligs, doe iets gek
Neem een handvol snack-a-jacks !!

Eén glas rode wijn mag wel,
Maar drink verder optimaal
En zes grote glazen water
(Voorkomt dorst, voorkomt een kater) !

Kijk, een dik persoon die eet
Frites met mayo, maar vergeet,
Dat men boven zijn gewicht is
En dat dat dus geen gezicht is !!

Dus eet smakelijk, maar met mate
Wel de vis en niet de graten
Praat niet met een volle mond
Heb het goed en blijf gezond !!

Wij wensen je een magere kerst,
Maar een vet goed 2008.

Paul van Bunderen en Thea van den Akker