

# Gezondblog

## Week 37

### MAANDAG

- [Havermout wortel cupcakes](#)
- [Broodje brie](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Courgettini pasta](#)

### DINSDAG

- [Yoghurt met havermout](#)
- [Maaltijdsalade zalm](#)
- [2 tot 4 gedroogde abrikozen](#)
- [Ovenschotel kip en sinaasappel](#)

### WOENSDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Verse Hummus met komkommer](#)
- [Gebakken appel uit de oven](#)
- [Geitenkaassalade bacon](#)

### DONDERDAG

- [Cake met banaan en walnoten](#)
- [Lijnzaadcrackers kip](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Spinazietaart](#)

### VRIJDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Courgette tosti](#)
- [Smoothie appel, komkommer](#)
- [Omelet lasagne](#)

### ZATERDAG

- [Mugcake](#)
- [Ham rolletjes](#)
- [Havermout, banaan koekjes](#)
- [Rijst met garnalen](#)

### ZONDAG

- [Smoothie avocado](#)
- [Eiwrap zalm](#)
- [Havermout wortel cupcakes](#)
- [Zoete aardappel met biefstuk](#)

### TIPS !

#### Inkooptip

- Voor de gerechten van maandag, dinsdag en woensdag kan je dezelfde sla gebruiken als dat beter uit komt qua inkopen.
- Heb je nog yoghurt over neem dan vrijdag yoghurt als ontbijt ipv 2 eieren.

#### Baktip

- In het weekend kan je eventueel de cupcakes en de cake met banaan al klaarmaken