

Gezondblog

Week 38

MAANDAG

- [Havermout ontbijtje](#)
- [Broodje hummus](#)
- [Komkommer met kaas](#)
- [Speltpasta met pesto](#)

DINSDAG

- [Noten muesli met yoghurt](#)
- [Gebakken eieren](#)
- [2 tot 4 stukjes gedroogde appel](#)
- [Zoete aardappelschotel](#)

WOENSDAG

- [Pikante pannenkoeken](#)
- [Mega smoothie](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Broccolisoup met knoflook](#)

DONDERDAG

- [Ei muffins](#)
- [Zoete aardappel salade](#)
- [Hand noten](#)
- [Courgette fritters](#)

VRIJDAG

- [Geitenyoghurt met...](#)
- [Cracker kipsalade](#)
- [Ei muffin](#)
- [Ei groente schotel](#)

ZATERDAG

- [Lijnzaadcrackers met kaas](#)
- [Tonijn tauge salade](#)
- [Muesli reep met noten en zaden](#)
- [Rijst met kip en broccoli](#)

ZONDAG

- [Smoothie avocado, banaan](#)
- [Omelet met uitjes](#)
- [Cracker met kaas](#)
- [Roerbak kip en wortel](#)

TIPS !

Van te voren te bereiden

- Noten muesli voor dinsdag
- De zoete aardappel voor de lunch van donderdag kan je dinsdag alvast gelijk met de zoete aardappelschotel klaarmaken.

Heb je wat over?

Je kan in het weekend ook een smoothie maken van eventuele groente en fruit leftovers als ontbijt of lunch