

Gezondblog

Week 39

MAANDAG

- [Havermout met wortel](#)
- [Kippensoep met brood](#)
- [Courgette met kaas](#)
- [Rode bieten spaghetti](#)

DINSDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Witlof salade](#)
- [2 tot 4 gedroogde pruimen](#)
- [Andijvie schotel met gehakt](#)

WOENSDAG

- [Boekweit pannenkoeken](#)
- [Gegrilde courgette](#)
- [Gebakken appel met kaneel](#)
- [Sla wraps](#)

DONDERDAG

- [Omeletwrap met avocado](#)
- [Mega smoothie](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Gebakken bloemkool](#)

VRIJDAG

- [Geiten yoghurt](#)
- [Bananenbrood met pitten](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Garnalen met groentemix](#)

ZATERDAG

- [Smoothie Nature's Goods](#)
- [Broodje kipfilet](#)
- [Chocolade reep](#)
- [Rijst met kip en paprika](#)

ZONDAG

- [Smoothie Tropical Paksoi](#)
- [Eiwrap met garnalen](#)
- [Bananenbrood met pitten](#)
- [Kip met sperziebonen](#)

TIPS !

Voorbereiden:

Het bananenbrood van vrijdag en zondag kan je al eerder bereiden.

Variaties:

Heb je het druk en kom je niet aan een bepaalde snack toe kijk dan [hier](#) voor de variaties