

Gezondblog

Week 44

MAANDAG

- [Smoothie Sunshine](#)
- [Hartige haverbroodjes](#)
- [Handje pitjes](#)
- [Wortelpasta](#)

DINSDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Tonijnsalade](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Snelle andijvieschotel](#)

WOENSDAG

- [Yoghurt met ...](#)
- [Broodje gezond](#)
- [Gebakken appeltjes](#)
- [Roerbak kip en garnalen](#)

DONDERDAG

- [Mugcake](#)
- [Hüttenkäse met rauwkost](#)
- [Handje noten](#)
- [Spinazie met brie](#)

VRIJDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Champignons met kaas](#)
- [Bleekselderij hummus](#)
- [Bloemkoolschotel](#)

ZATERDAG

- [Kokoshavermout](#)
- [Snelle tomatensoep](#)
- [Havermout koekjes](#)
- [Courgette met kipfilet](#)

ZONDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Purple Rain Smoothie](#)
- [Frambozen muffins](#)
- [Hamburgers op groen](#)

TIPS !

Yoghurt komt deze week 3x voor in het weekmenu, 2x als ontbijt, 1x als ingredient voor broodjes, zo blijf je niet met restjes zitten!

Maak je zondag meerdere muffins en heb je niemand om het mee te delen, vries ze dan lekker in voor een drukke dag.