

Gezondblog

Week 45

MAANDAG

- [Havermoutcake](#)
- [Cracker met notenpasta](#)
- [Gekookt ei/rookvlees](#)
- [kip met paksoi](#)

DINSDAG

- [Noten muesli met yoghurt](#)
- [Avocado met ei](#)
- [2 tot 3 gedroogde dadels](#)
- [Bloemkoolstampot](#)

WOENSDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Fresh & Sweet Smoothie](#)
- [Zoete aardappelsnack](#)
- [Broccoli roerbak](#)

DONDERDAG

- [Cake met banaan](#)
- [Broccolisoepp](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Mediterraanse schotel](#)

VRIJDAG

- [Omeletwrap met avocado](#)
- [Komkommer & hummus](#)
- [Stukje fruit](#)
- [Frittata rucola](#)

ZATERDAG

- [Pompoenpitten smoothie](#)
- [Cake met banaan](#)
- [Chocolade reep](#)
- [Verwarmende groenteschotel](#)

ZONDAG

- [Eimuffins met spekjes](#)
- [Salade kalkoen](#)
- [Handje noten](#)
- [Zoete aardappel/pompoensoep](#)

TIPS !

- De cake met banaan van donderdag komt op zaterdag terug als tussendoortje. Heb je weinig tijd of zin dan kan je ook de havermoutcake van maandag daarvoor in de plaats doen.