

Gezondblog

Week 46

MAANDAG

- [Havermoutwortelcupcake](#)
- [Broodje brie](#)
- [Gehaktballetjes](#)
- [Groente ovenschotel](#)

DINSDAG

- [Yoghurt met havermout](#)
- [Rauwkost met hüttenkäse](#)
- [Abrikozenballetjes](#)
- [Pompoen met koolraap](#)

WOENSDAG

- [Pikante pannenkoeken](#)
- [Mango smoothie](#)
- [Havermoutkoekjes](#)
- [Prei ovenschotel](#)

DONDERDAG

- [Ontbijt crumble](#)
- [Speltcracker met avocado](#)
- [Hand noten](#)
- [Andijvie stampot](#)

VRIJDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Gegrilde courgette](#)
- [Sinaasappel & amandelen](#)
- [Broccoli met room](#)

ZATERDAG

- [Groente omelet](#)
- [Rode biet met tonijn](#)
- [Havermoutwortel cupcake](#)
- [Ham pizza](#)

ZONDAG

- [Smoothie appel spinazie](#)
- [Broccoli soep](#)
- [Havermoutkoekjes](#)
- [Zoete aardappel & tonijn](#)

TIPS !

De havermout cupcakes en havermout koekjes komen 2x voor in het menu van deze week zodat je niet steeds opnieuw hoeft te bakken.

En wat je overhoud kan je gewoon invriezen! Mocht je nog wat in de vriezer hebben van vorige week dan kan je natuurlijk ook daarmee wat van deze week vervangen.