

# Gezondblog

## Week 47

### MAANDAG

- [Havermout met wortel](#)
- [Speltbrood hummus](#)
- [Paprika met Hüttenkäse](#)
- [Rodekool met gehakt](#)

### DINSDAG

- [Overnight oatmeal](#)
- [Kip kerrie salade](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Ovenschotel aubergine](#)

### WOENSDAG

- [Boekweitpannenkoekjes](#)
- [Zoete aardappel salade](#)
- [Bleekselderij & hummus](#)
- [Broccoli met kerriesaus](#)

### DONDERDAG

- [Roerei met zalm](#)
- [Salade smoothie](#)
- [Cracker met kaas](#)
- [Spinazie & champignons](#)

### VRIJDAG

- [Yoghurt met ...](#)
- [Hamrolletjes](#)
- [Komkommer & avocado](#)
- [Groente frietjes](#)

### ZATERDAG

- [Appelkruid met noten](#)
- [Makreel salade](#)
- [Noten kaneel cake](#)
- [Bloemkoolnasi](#)

### ZONDAG

- [Smoothie avocado](#)
- [Avocado met speltbrood](#)
- [Rijstwafel met kaas](#)
- [Omelet lasagne](#)

### TIPS !

Zet het ontbijtje voor dinsdag op maandag avond alvast in de koelkast (de overnight oatmeal)

Misschien heb je nog wat cake in de vriezer maar anders kan je zaterdag een heerlijke kaneelcake maken!