

Gezondblog

Week 48

MAANDAG

- [Groene Smoothie](#)
- [Hartige pannenkoekjes](#)
- [Komkommer / hummus](#)
- [Roergebakken boerenkool](#)

DINSDAG

- [Havermout met kokos](#)
- [Boerenkool omelet](#)
- [Pepernootjes](#)
- [Snijbonen met feta](#)

WOENSDAG

- [Omelet](#)
- [Makreel Salade](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Ovenschotel aubergine](#)

DONDERDAG

- [Smoothie Sweet & Fresh](#)
- [Speltcracker hummus](#)
- [Stukje gerookte kip](#)
- [Roergebakken kip](#)

VRIJDAG

- [Havermout met bessen](#)
- [Witlofsalade met feta](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Rode biet & Kabeljauw](#)

ZATERDAG

- [Appel pannenkoekjes](#)
- [Courgette tosti](#)
- [Dadelballetjes](#)
- [Omelet met zalm](#)

ZONDAG

- [Wentelteefjes met spelt](#)
- [Roergebakken taugé](#)
- [Handje noten](#)
- [Spinazie taart](#)

TIPS !

Bewaar een handje boerenkool op maandag voor de omelet van dinsdag.

Heb je zelf zin om hummus te maken dan kan je in 1 keer de hoeveelheid maken voor maandag en donderdag. En vers is wel het lekkerste!