

Gezondblog

Week 49

MAANDAG

- [Worteltaart smoothie](#)
- [Crackers met kipsalade](#)
- [Mueslireep met noten](#)
- [Geroosterde knolselderij](#)

DINSDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Rode biet salade](#)
- [Dadels met notenpasta](#)
- [Preitaart met spekjes](#)

WOENSDAG

- [Bananenpannenkoekjes](#)
- [Speltbroodje ei](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Schotel kip/sinaasappel](#)

DONDERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Lijnzaadcrackerkip](#)
- [Handje pitten](#)
- [Rijst met garnalen](#)

VRIJDAG

- [Smoothie avocado](#)
- [Groentetaartje](#)
- [2 tot 4 abrikozen](#)
- [Roergebakken broccoli](#)

ZATERDAG

- [Havermoutwafels](#)
- [Kippen-groentesoep](#)
- [Courgette met kaas](#)
- [Biefstuk Stroganoff](#)

-

- [Rijstwafel met notenpasta](#)
- [Roereieren](#)
- [mueslireep met noten](#)
- [Courgettebrood met soep](#)

TIPS !

De mueslireep kan je al eerder voorbereiden, hij staat er 2x op deze week, maandag en zondag.

Hou zaterdag met de lunch wat soep over om bij het courgettebrood te serveren.