

# Gezondblog

## Week 1

### MAANDAG

- [Warm bosbessen taartje](#)
- [Lijnzaad crackers](#)
- [Sinaasappel & amandelen](#)
- [Vis curry](#)

### DINSDAG

- [Smoothie avocado](#)
- [Turkse rijstsalade](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Rucola Stampot](#)

### WOENSDAG

- [Overnight oatmeal](#)
- [Rijstwafels notenpasta](#)
- [Lijnzaad crackers](#)
- [Roerbak met kip en wortel](#)

### DONDERDAG

- [Omelet](#)
- [Crackers met hummus](#)
- [Pompoen pitjes](#)
- [Roerbak rundvlees](#)

### VRIJDAG

- [Homemade granola](#)
- [Smoothie banaan](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Pasta pesto broccoli](#)

### ZATERDAG

- [Ei muffins met spekjes](#)
- [Pompoensoep](#)
- [Granola met appel](#)
- [Artisjoksalade](#)

### ZONDAG

- [Appel pannenkoek](#)
- [Snelle bloemkoolnasi](#)
- [Komkommer & kaas](#)
- [Pompoensoep](#)

### TIPS !

Het ontbijtje van woensdag zet je dinsdagavond alvast klaar.

Voor een makkelijk weekend maak je zaterdag wat meer pompoensoep klaar en hoef je het zondag alleen maar op te warmen.