

Gezondblog

Week 2

MAANDAG

- [Frambozen muffins](#)
- [Cracker met notenpasta](#)
- [Olijven](#)
- [Bloemkool & zalm](#)

DINSDAG

- [Smoothie creamy goods](#)
- [Hummus & komkommer](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Prei peren schotel](#)

WOENSDAG

- [Havermout ontbijtje](#)
- [Frambozen muffins](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Roer gebakken spinazie](#)

DONDERDAG

- [Kaneel omelet](#)
- [Amandel crackers](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Boerenkool taart](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Smoothie appel](#)
- [2 tot 4 \(Gedroogde\) dadels](#)
- [Pasta met sardientjes](#)

ZATERDAG

- [Turks ontbijt](#)
- [Omeletwrap met avocado](#)
- [Noten muffins](#)
- [Sla wrap met hummus](#)

ZONDAG

- [Pannenkoekjes](#)
- [Brood van peulvruchten](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Maaltijdsalade met dille](#)

TIPS !

Maak voor maandag wat extra muffins zodat je woensdag een snelle lunch hebt. En je kan ze ook nog invriezen voor een drukke dag.

Heb je behoefte aan een extra tussendoortje neem dan wat fruit of rauwkost.