

Gezondblog

Week 3

MAANDAG

- [Ontbijt crumble](#)
- [Speltcracker met kipsalade](#)
- [Geroosterde kikkererwten](#)
- [Kabeljauw met spinazie](#)

DINSDAG

- [Mango, bleekselderij smoothie](#)
- [Avocado salade met kaas](#)
- [Stukje gerookte kipfilet](#)
- [Bloemkoolschotel](#)

WOENSDAG

- [Havermout met kokos](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Gevulde courgette](#)

DONDERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Rijstwafel met kaas](#)
- [Gedroogde appeltjes](#)
- [Andijvie schotel](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met havermout](#)
- [Mega smoothie](#)
- [2 tot 4 gedroogde abrikozen](#)
- [Speltpasta met pesto](#)

ZATERDAG

- [Hüttenkäse met noten](#)
- [Roereieren met bieslook](#)
- [Havermout, banaan koekjes](#)
- [Boekweitwraps](#)

ZONDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Champignons met kaas](#)
- [Zure haring](#)
- [Quinoa druiven salade](#)

TIPS !

[Eet je alleen van deze recepten maak dan gewoon wat meer klaar en bewaar het in de vriezer.](#)

[Niet vergeten: Het ontbijtje van vrijdag zet je donderdag alvast klaar in de koelkast.](#)