

Gezondblog

Week 4

MAANDAG

- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Eierbroodjes](#)
- [Bouillon](#)
- [Provençaalse aubergine](#)

DINSDAG

- [Fruity salad smoothie](#)
- [Salade met ei en tonijn](#)
- [Havermout koekjes](#)
- [Witlof met zalm](#)

WOENSDAG

- [Havermout met kokos](#)
- [Speltcracker met hummus](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Sushi](#)

DONDERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Rozijnen balletjes](#)
- [Verwarmende groente](#)

VRIJDAG

- [\(Geiten\)yoghurt met..](#)
- [Smoothie Nature's good](#)
- [2 tot 4 bokjes kaas](#)
- [Spaghetti bolognese](#)

ZATERDAG

- [Chia kokos pudding](#)
- [Omelet met uitjes](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Broccolitaart met kaas](#)

ZONDAG

- [Pikante pannenkoeken](#)
- [Groente broodjes](#)
- [Rozijnen balletjes](#)
- [Zuurkoolsalade](#)

TIPS !

Bewaar wat cupcakes van maandag voor een makkelijke lunch op donderdag.

Het ontbijtje van zaterdag zet je vrijdag alvast in de koelkast.