

Gezondblog

Week 50

MAANDAG

- [Bananenbrood met pitten](#)
- [Tonijn tauge salade](#)
- [Gekookt ei met rookvlees](#)
- [Zoete aardappel stampot](#)

DINSDAG

- [Overnight oats](#)
- [Omelet met Hüttenkase](#)
- [Komkommer met kaas](#)
- [Rode bieten uit de oven](#)

WOENSDAG

- [\(Geiten\) yoghurt](#)
- [Crackers met rookvlees](#)
- [Vijgenballetjes](#)
- [Speltpasta met tonijn](#)

DONDERDAG

- [Kaneel omelet](#)
- [Broodje gezond](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Groene kool met gehakt](#)

VRIJDAG

- [Spinazie smoothie](#)
- [Bananenbrood met pitten](#)
- [Rijstwafel met notenpasta](#)
- [Mexicaanse bonenschotel](#)

ZATERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Quinoa salade](#)
- [Kokoskoekjes](#)
- [Courgette pizza](#)

ZONDAG

- [Home made granola](#)
- [Zoete aardappel rosti](#)
- [Cracker met kaas](#)
- [Ei-groente schotel](#)

TIPS!

Maandag staat er een bananenbrood op het menu, die kan je zondag al bereiden en een stukje invriezen voor vrijdag als snack.

De omelet is ook lekker om eventueel koud opgerold mee naar je werk te nemen.