

Gezondblog

Week 6

MAANDAG

- [Havermoutcake](#)
- [Speltbrood met brie](#)
- [Gevulde bleekselderij](#)
- [Tonijn schotel](#)

DINSDAG

- [Kokos smoothie + dadels](#)
- [Avocado met ei op sla](#)
- [Eiersalade komkommer](#)
- [Zuurkoolschotel gehakt](#)

WOENSDAG

- [Havermout met noten](#)
- [Havermoutcake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Kip met boontjes](#)

DONDERDAG

- [Groente omelet](#)
- [Amandelbrood](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Italiaanse kipschotel](#)

VRIJDAG

- [Notenmuesli met yoghurt](#)
- [Smoothie fresh courgette](#)
- [Dadels met notenpasta](#)
- [Courgetti met avocado](#)

ZATERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Aardappel, pompoensoep](#)
- [Hazelnoten koekjes](#)
- [Gevulde tomaten](#)

ZONDAG

- [Boekweit pannenkoekjes](#)
- [Rijstwafel met zalm](#)
- [Pompoen pitjes](#)
- [Pompoen bietsalade](#)

TIPS !

De havermoutcake valt bij de meeste mensen altijd goed in de smaak, als ontbijt, snack of lunch. En handig om in te vriezen.

Deze week een amandelbrood die je eventueel ook als vervanger voor lijnzaadbrood of crackers kan gebruiken.