

Gezondblog

Week 7

MAANDAG

- [Cake met banaan](#)
- [Hüttenkäse met rauwkost](#)
- [Gedroogde abrikozen](#)
- [Bloemkool tortilla](#)

DINSDAG

- [Smoothie manderijntjes](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Komkommer hummus](#)
- [Romige groente schotel](#)

WOENSDAG

- [Overnight oatmeal](#)
- [Cake met banaan](#)
- [Paprika met Hüttenkäse](#)
- [Kiprolletjes met kaas](#)

DONDERDAG

- [\(Geiten\) yoghurt met..](#)
- [Cracker met kaas](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Zoete aardappelschotel](#)

VRIJDAG

- [Spinazie omelet](#)
- [Smoothie Frozen forrest](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Falafelburgers](#)

ZATERDAG

- [Homemade granola](#)
- [Snelle tomatensoep](#)
- [Amandelkoekjes](#)
- [Gevulde aubergines](#)

ZONDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Komkommersalade kip](#)
- [Gebakken appel](#)
- [Snelle tomatensoep](#)

TIPS !

Het weekend maak je een lekkere grote pan soep voor 2 dagen. Heb je nog lijnzaadbrood in de vriezer dan is dat lekker bij de soep.

Heb je behoefte aan een extra snack neem dan een heel andere dan de eerste, dus niet 2x ei maar de ene keer ei en de andere keer groente.