

Gezondblog

Week 8

MAANDAG

- [Banaan/bosbes muffins](#)
- [Broodje echt gezond](#)
- [Avocadodip met komkommer](#)
- [Kip met sperziebonen](#)

DINSDAG

- [Smoothie creamy mint](#)
- [Rode biet salade](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Wortel pasta](#)

WOENSDAG

- [Havermout ontbijtje](#)
- [Rijstwafels notenpasta](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Geroosterde bloemkool](#)

DONDERDAG

- [Roerei met zalmsnippers](#)
- [Banaan/bosbes muffins](#)
- [Chocolade](#)
- [Zoete aardappel tonijn](#)

VRIJDAG

- [Chia pudding](#)
- [Smoothie heavenly paksoi](#)
- [Gedroogde appeltjes](#)
- [Noodles met gernalen](#)

ZATERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Feta salade met avocado](#)
- [Kokoskoekjes](#)
- [Rijst met kip en broccoli](#)

ZONDAG

- [Havermout wafels](#)
- [Crackers met rookvlees](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Aardpeersoep](#)

TIPS !

Bewaar 2 muffins van maandag voor de lunch van donderdag.

Heb je geen wafelijzer dan kan je zondag morgen ook een pannenkoekje maken uit de alternatieve recepten. Type "pannenkoek" in bij de zoekactie en je ziet meerdere recepten staan.