

Gezondblog

Week 5

MAANDAG

- [Mugcake](#)
- [Koolsalade](#)
- [Komkommer met kaas](#)
- [Groenteschotel met kaas](#)

DINSDAG

- [Rijst-kokos smoothie](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Pittige spitskool](#)

WOENSDAG

- [Havermout met wortel](#)
- [Mugcake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Gevulde kipfilet](#)

DONDERDAG

- [Omelet](#)
- [Smoothie tropical paksoi](#)
- [Halve avocado](#)
- [Bloemkool plaat](#)

VRIJDAG

- [Geitenyoghurt met noten](#)
- [Cracker met ei](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Pasta kip en spinazie](#)

ZATERDAG

- [Energie ontbijt](#)
- [Ei wrap met zalm](#)
- [Boterkoek](#)
- [Kipballetjes sperziebonen](#)

ZONDAG

- [Appelkruim met noten](#)
- [Warme groente salade](#)
- [Bouillon](#)
- [Haring met bietjes](#)

TIPS!

Het lijnzaadbrood komt vaker terug in de week-menu's omdat dit makkelijk is om mee te nemen en het meest op een "normale" lunch lijkt. Dus vries het in porties in voor het gemak.

En genoeg blijven drinken he! Zeker 2 liter op een dag!