

Gezondblog

Week 9

MAANDAG

- [Appel crumble](#)
- [Speltbrood met ei](#)
- [Wortelballetjes](#)
- [Garnalen met groentemix](#)

DINSDAG

- [Havermout kokosmelk](#)
- [Maaltijdsalade zalm](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Spinazie gehakt schotel](#)

WOENSDAG

- [Smoothie Fresh greens](#)
- [Hartige haverbroodjes](#)
- [Bleekselderij hummus](#)
- [Rode bieten schotel](#)

DONDERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Amandelbrood](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Zoete aardappel quiche](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Smoothie tropic spice](#)
- [Zoete aardappelsnack](#)
- [Quinoa met zalm](#)

ZATERDAG

- [Spinazie - ei potje](#)
- [Cracker met notenpasta](#)
- [Muesli repen](#)
- [Ei pizza](#)

ZONDAG

- [Wentelteefjes speltbrood](#)
- [Roergebakken taugé](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Sla wraps met gehakt](#)

TIPS !

Maak eventueel donderdag een extra zoete aardappel klaar voor de snack van vrijdag.

Wil je veel gewicht verliezen vervang de muesli reep en de gedroogde pruimen voor een snack op basis van groente.