

Gezondblog

Week 10

MAANDAG

- [Noten / kaneel cake](#)
- [Speltbrood met brie](#)
- [Sinaasappel & amandelen](#)
- [Bloemkool fritters](#)

DINSDAG

- [Smoothie Crazy Carrot](#)
- [Kip kerrie maaltijdsalade](#)
- [Bouillon](#)
- [Andijvie gehaktschotel](#)

WOENSDAG

- [Warm wortel ontbijt](#)
- [Noten / kaneel cake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Kabeljauw uit de oven](#)

DONDERDAG

- [Cracker met geitenkaas](#)
- [Groente muffin](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [champignon burgers](#)

VRIJDAG

- [\(Geiten\)yoghurt met..](#)
- [Smoothie sweet mango](#)
- [2 tot 4 \(gedroogde\) dadels](#)
- [Pasta met champignons](#)

ZATERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Broccoli soep](#)
- [Noten koekjes](#)
- [Garnalen salade](#)

ZONDAG

- [Haverkoeken](#)
- [Courgette tosti](#)
- [Olijven](#)
- [Broccoli soep](#)

TIPS !

Veel deelnemers hebben de zondag als bakdag gebombardeerd, handig om alvast een cake of muffins voor te bereiden.

Heb je nog genoeg baksels in de vriezer liggen dan kan je daar ook recepten van deze week mee vervangen als je druk bent. Of je maakt juist een extra voorraadje voor later!