

Gezondblog

Week 11

MAANDAG

- [Havercake met appel](#)
- [Witlof salade](#)
- [Courgette snack](#)
- [Zoete aardappelschotel](#)

DINSDAG

- [Smoothie Sweet paprika](#)
- [Speltbrood met hummus](#)
- [Gekookt ei met rookvlees](#)
- [Avocadosalade met kaas](#)

WOENSDAG

- [Havercake met kokos](#)
- [Boekweitbrood](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Zalm tartaartje](#)

DONDERDAG

- [Omelet](#)
- [Speltcrackers avocado](#)
- [Havercake met appel](#)
- [Groene frittata](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met havermout](#)
- [Smoothie Sweet & Creamy](#)
- [Gedroogde abrikozen](#)
- [Pittige pasta](#)

ZATERDAG

- [Boekweitbrood](#)
- [Hartige omeletrolletjes](#)
- [Havermout koekjes](#)
- [Rijstsalade met pittenmix](#)

ZONDAG

- [Kaas pannenkoek](#)
- [Gegrilde courgette](#)
- [Pompoen pitjes](#)
- [Geitenkaas salade](#)

TIPS !

Deze week staat het boekweitbrood in het weekmenu. Ben je meer fan van amandel of lijnzaadbrood dan kan je het daar ook door vervangen