

# Gezondblog

## Week 12

### MAANDAG

- [Muffins met bessen](#)
- [Broodje geitenbrie](#)
- [Stukje gerookte kipfilet](#)
- [Gegrilde sugar naps](#)

### DINSDAG

- [Smoothie Simple goods](#)
- [Boerenkool omelet](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Zoete aardappel fritter](#)

### WOENSDAG

- [Overnight oats](#)
- [Muffins met bessen](#)
- [Stukje fruit](#)
- [Kip shoarma](#)

### DONDERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Mini lijnzaadbroodje](#)
- [Cherrytomaatjes](#)
- [Rösti van knolselderij](#)

### VRIJDAG

- [Notenmuesli met yoghurt](#)
- [Smoothie Citrus fresh](#)
- [Abrikozen balletjes](#)
- [Pasta pesto broccoli](#)

### ZATERDAG

- [Kaneel omelet](#)
- [Maaltijdsalade kalkoen](#)
- [Peer met blauwe kaas](#)
- [Wraps met bloemkoolrijst](#)

### ZONDAG

- [Amandelpannenkoekjes](#)
- [Groente taart](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Champignon salade](#)

### TIPS !

Je kunt op zondag de muffins en notenmuesli alvast voorbereiden.

Vergeet je niet om tussendoor veel te drinken! Zit er deze week iets bij wat niet je smaak is kijk dan in de database voor een vervanger.