

Gezondblog

Week 13

MAANDAG

- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Speltcracker met hummus](#)
- [Koude gehaktballetjes](#)
- [Kabeljauw schotel](#)

DINSDAG

- [Smoothie creamy peach](#)
- [Makreel salade](#)
- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Kipstoof met wortel](#)

WOENSDAG

- [Havermout met wortel](#)
- [Ham rolletjes](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Prei roerbak met gehakt](#)

DONDERDAG

- [Turks ontbijt](#)
- [Lijnzaadcrackers met kip](#)
- [Geroosterde kikkererwten](#)
- [Frittata met rucola](#)

VRIJDAG

- [\(Geiten\) yoghurt met..](#)
- [Smoothie kiwi queen](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Pasta met gerookte zalm](#)

ZATERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Brood van courgette](#)
- [Rijstwafel met kaas](#)
- [Pizza!](#)

ZONDAG

- [Appel pannenkoek](#)
- [Salade granaatappelpitjes](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Rijk gevulde tomatensoep](#)

TIPS !

Heb je nog wat zelfgemaakt brood in de vriezer zoals lijnzaad, amandel of boekweitbrood dat kan je daar ook een plakje van bij de soep serveren.

Een optie om meer groente te nuttigen is om pasta altijd te vervangen door courgette sliertjes.