

Gezondblog

Week 14

MAANDAG

- [Notenbrood](#)
- [Groene salade met kaas](#)
- [Bleekselderij hummus](#)
- [Pittige garnalen](#)

DINSDAG

- [Smoothie Red explosion](#)
- [Broodje kipfilet](#)
- [Eiersalade & komkommer](#)
- [Boerenkool met kipgehakt](#)

WOENSDAG

- [Havermout met kokos](#)
- [Notenbrood](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Rijst met cashewnoten](#)

DONDERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Zoete aardappel stampot](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Smoothie Cream Green](#)
- [Dadels met notenpasta](#)
- [Pasta kip en spinazie](#)

ZATERDAG

- [Kokos pannenkoek](#)
- [Broccolisoepp](#)
- [Granola met appel](#)
- [Vegetarische salade](#)

ZONDAG

- [Hüttenkäse met noten](#)
- [Hartige pannenkoekjes](#)
- [Dadelballetjes](#)
- [Broccolisoepp](#)

TIPS !

Bewaar een stukje lijnzaadbrood van donderdag voor bij de soep in het weekend.

Wil je veel gewicht verliezen vervang de rijst van woensdag dan door bloemkoolrijst. Het recept kan je op de site vinden.