

Gezondblog

Week 15

MAANDAG

- [Bananen brood met pitten](#)
- [Rode bieten salade](#)
- [Gebakken appeltjes met kaneel](#)
- [Winterwortels met appeltjes](#)

DINSDAG

- [Smoothie minty mango](#)
- [Avocado met brood](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Andijvie stampot met knolselderij](#)

WOENSDAG

- [Havermout ontbijtje](#)
- [Bananen brood met pitten](#)
- [Stukje fruit](#)
- [Gehaktschotel met Chinese kool](#)

DONDERDAG

- [Omelet](#)
- [Speltcracker met kipsalade](#)
- [Komkommer met een stukje kaas](#)
- [Lasagne zonder pasta](#)

VRIJDAG

- [Geitenyoghurt met noten](#)
- [Smoothie Green Pear](#)
- [2 tot 4 gedroogde abrikozen](#)
- [Pasta met tonijn](#)

ZATERDAG

- [Energie ontbijt](#)
- [Wrap met avocado en garnalen](#)
- [Chocolade reep](#)
- [Rode bieten spaghetti](#)

ZONDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Gegrilde courgette en paprika](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Hamburgers op een groen bedje](#)

TIPS !

De zoete snack moet je zien als een echte tractatie. Het is niet zo dat je het onbeperkt kan eten omdat er alleen maar puren ingrediënten inzitten. Neem daarom gewoon een klein stukje en vries het eventueel in als je jezelf moeilijk kan bedwingen....