

# Gezondblog

## Week 17

### MAANDAG

- [Frambozen muffins](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Komkommer hummus](#)
- [Spinazie met brie](#)

### DINSDAG

- [Smoothie Fresh Basil](#)
- [Tonijn Taugé salade](#)
- [Bouillon](#)
- [Aardappel & wokgroente](#)

### WOENSDAG

- [Overnight oatmeal](#)
- [Frambozen muffins](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Courgette met kipfilet](#)

### DONDERDAG

- [Lijnzaadbrood](#)
- [Purple Rain Smoothie](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Broccoli, kip ovenschotel](#)

### VRIJDAG

- [Homemade granola](#)
- [Cracker met kaas](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Pasta met sardientjes](#)

### ZATERDAG

- [Roerei met tomaat](#)
- [Uiensoep met speltbrood](#)
- [Wortelpulp koekjes](#)
- [Tonijn burger](#)

### ZONDAG

- [Havermout pannenkoek](#)
- [Zoete aardappel rosti](#)
- [Gebakken appeltjes](#)
- [Uiensoep met speltbrood](#)

### TIPS !

Je kan heel veel gerechten gewoon invoegen in een "normaal" eetpatroon. Heb je tafelgenoten die niet dit weekmenu willen volgen dan kan je door kleine aanpassingen het toch op tafel zetten. Een paar aardappels erbij, wat gewone pasta of rijst en het oogt alweer anders.