

# Gezondblog

## Week 18

### MAANDAG

- [Mugcake](#)
- [Boekweitbrood](#)
- [Zure haring](#)
- [Rijst met groentemix](#)

### DINSDAG

- [Fresh en Sweet Smoothie](#)
- [Quinoa salade met munt](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Ei-groente schotel](#)

### WOENSDAG

- [Havermout met kokos](#)
- [Mugcake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Kip met paksoi en broccoli](#)

### DONDERDAG

- [Boekweitbrood](#)
- [Speltcracker met avocado](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Mediterraanse schotel](#)

### VRIJDAG

- [\(Geiten\) yoghurt met..](#)
- [Pompoenpitten smoothie](#)
- [2 tot 4 \(gedroogde\) dadels](#)
- [Courgetini pasta](#)

### ZATERDAG

- [Rijstwafel met zalm](#)
- [Kippen groentesoep](#)
- [Kokoskoekjes](#)
- [Bloemkoolnasi](#)

### ZONDAG

- [Boekweit pannenkoekjes](#)
- [Portobello met geitenkaas](#)
- [Chocolade](#)
- [Gevulde tomaat](#)

### TIPS !

Mijn favoriete snack is de chocolade van zondag. Die kan je rustig vaker op het menu zetten. Het bestaat alleen maar uit gezonde ingrediënten en er is geen suiker toegevoegd. Dus het je vaak een graving naar cacao dan kan je hier jezelf lekker mee verwennen!