

# Gezondblog

## Week 19

### MAANDAG

- [Appelkruim met noten](#)
- [Crackers met rookvlees](#)
- [Wortelballetjes](#)
- [Asperges met zalm](#)

### DINSDAG

- [Mango smoothie](#)
- [Aziatische salade](#)
- [Mueslirepen](#)
- [Bloemkoolstampot](#)

### WOENSDAG

- [Havermout ontbijtje](#)
- [Cracker met ei](#)
- [Olijven](#)
- [Gehakt & sperziebonen](#)

### DONDERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Rijstwafels notenpasta](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Spinazietaart](#)

### VRIJDAG

- [Notenmuesli met yoghurt](#)
- [Sweet salade smoothie](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Courgette fritters](#)

### ZATERDAG

- [Chia cokos pudding](#)
- [Lentesoep met peultjes](#)
- [Gedroogde abrikozen](#)
- [Omelet lasagne spinazie](#)

### ZONDAG

- [Havermout met noten](#)
- [Pikante pannenkoekjes](#)
- [Mueslirepen](#)
- [Lentesoep met peultjes](#)

### TIPS !

Het ontbijtje van zaterdag zet je vrijdag avond alsvast klaar in de koelkast om op te stijven.

De mueslirepen staan dinsdag en zondag als snack op het menu dus bewaar er wat om het jezelf makkelijk te maken.