

Gezondblog

Week 20

MAANDAG

- [Havermoutcake](#)
- [Maaltijdsalade Nicoise](#)
- [Sinaasappel amandalen](#)
- [Gevulde aubergine](#)

DINSDAG

- [Sweet & Fresh smoothie](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Gekookt ei met rookvlees](#)
- [Prei taart](#)

WOENSDAG

- [Warm worteltaart ontbijtje](#)
- [Havermout cake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Andijvie schotel met worst](#)

DONDERDAG

- [Lijnzaadbrood](#)
- [Hartige haverbroodjes](#)
- [Bouillon](#)
- [Rucola stampot](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Worteltaart smoothie](#)
- [Vijgen balletjes](#)
- [Pasta pesto broccoli](#)

ZATERDAG

- [Wentelteefjes speltbrood](#)
- [Ei-wrap met kip](#)
- [Havermoutcake](#)
- [Pizza met tonijn](#)

ZONDAG

- [Havermout wafels](#)
- [Snelle bloemkoolnasi](#)
- [Handje gemengde boten](#)
- [Courgette soep](#)

TIPS !

Zondag staan er lekker wafels op het menu, nu heeft natuurlijk niet iedereen een wafelijzer... Is dat bij jou zo vervang het ontbijt dan door een havermout pannenkoekje.