

Gezondblog

Week 21

MAANDAG

- [Muffins met bessen](#)
- [Speltbrood met ei](#)
- [Halve avocado](#)
- [Roergebakken prei](#)

DINSDAG

- [Spinazie smoothie](#)
- [Turks rijstsalade](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Broccoli stampot](#)

WOENSDAG

- [Havermout](#)
- [Muffins met bessen](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Roerbakschotel kip](#)

DONDERDAG

- [Roereieren met bieslook](#)
- [Falafelburgers](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Ovenschotel spinazie](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met havermout](#)
- [Red smoothie](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Spaghetti bolognese](#)

ZATERDAG

- [Haverkoeken](#)
- [Omeletwrap met avocado](#)
- [Boterkoekjes](#)
- [Rijst met garnalen](#)

ZONDAG

- [Speltcracker met kaas](#)
- [Champignons met kaas](#)
- [Pompoen pitjes](#)
- [Quinoa salade druiven](#)

TIPS !

Maak voor maandag morgen wat meer muffins, die komen woensdag weer terug als lunch gerecht.

Heb je zelf nog een aanvulling op een recept laat je het me dan weten via de Facebookgroep?