

Gezondblog

Week 22

MAANDAG

- [Banaan muffins](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Paprika met hüttenkäse](#)
- [Witlofschotel met brie](#)

DINSDAG

- [Smoothie avocado](#)
- [Salade met ei en tonijn](#)
- [Cherrytomaatjes](#)
- [Broccoli roerbak](#)

WOENSDAG

- [Overnight oats](#)
- [Banaan muffins](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Biefstuk stroganoff](#)

DONDERDAG

- [Lijnzaadbrood](#)
- [Amandel crackers](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Gehakt, taugé taart](#)

VRIJDAG

- [Energie ontbijt](#)
- [Anti-oxidanten](#)
- [Dadels met notenpasta](#)
- [Gebakken bloemkool](#)

ZATERDAG

- [Havercake met appel](#)
- [Roerei met zalmsnippers](#)
- [Hazelnoten koekjes](#)
- [Speltpizza met ham](#)

ZONDAG

- [Aardappel pannenkoekjes](#)
- [Hüttenkäse met rauwkost](#)
- [Havercake met appel](#)
- [Geroosterde knolselderij](#)

TIPS !

Dinsdagavond zet je alvast de Overnight oats van woensdag klaar voor een lekker snel ontbijtje.

De banaanmuffins van maandagmorgen komen ook woensdag weer terug als lunch.