

# Gezondblog

## Week 23

### MAANDAG

- [Cake met walnoten](#)
- [Broodje geitenbrie](#)
- [Avocadodip komkommer](#)
- [Omelet paddenstoelen](#)

### DINSDAG

- [Smoothie paprika](#)
- [Feta salade met avocado](#)
- [Noten koekjes](#)
- [Groenteschotel](#)

### WOENSDAG

- [Havermout met wortel](#)
- [Cake met walnoten](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Roerbak met konjac](#)

### DONDERDAG

- [Spinazie - ei potje](#)
- [Rijstwafel met \(geiten\)kaas](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Groente cake met kip](#)

### VRIJDAG

- [\(Geiten\) yoghurt met..](#)
- [Smoothie appel spinazie](#)
- [Gedroogde abrikozen](#)
- [Broccoli kip & kerriesaus](#)

### ZATERDAG

- [Granola met appel](#)
- [Rijk gevulde tomatensoep](#)
- [Amandelkoekjes](#)
- [Bloemelet](#)

### ZONDAG

- [Ovenpannenkoek](#)
- [Gevulde courgette](#)
- [Geroosterde kikkererwten](#)
- [Rijk gevulde tomatensoep](#)

### TIPS !

Granola kan je heel makkelijk zelf maken in de oven maar heb je daar echt geen tijd voor dan kan je ook een granola kopen. Let goed op of er geen tarwe in zit en of er geen suiker aan toe is gevoegd.