

Gezondblog

Week 24

MAANDAG

- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Amandelbrood](#)
- [Stukje gerookte kipfilet](#)
- [Snijbonen met spekjes](#)

DINSDAG

- [Smoothie met avocado](#)
- [Maaltijdsalade zalm](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Ovenschotel tomaten](#)

WOENSDAG

- [Havermout](#)
- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Prei/ broccoli ovenschotel](#)

DONDERDAG

- [Amandelbrood](#)
- [Lijnzaadcrackers kip](#)
- [Bouillon](#)
- [Gevulde omelet](#)

VRIJDAG

- [Geitenyoghurt met noten](#)
- [Vit C shot](#)
- [Havermout wortelcupcake](#)
- [Provençaalse aubergine](#)

ZATERDAG

- [Amandelbrood](#)
- [Ei wrap met zalm](#)
- [Rozijnen balletjes](#)
- [Chinese roerbak](#)

ZONDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Sushi](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Oosterse biefstuk](#)

TIPS !

Zie je tegen het bakken op dan laat ik deze week zien dat je een recept makkelijk meerdere keren kunt inpassen. Bijvoorbeeld de havermout wortelcupcake. Maandag als ontbijt, woensdag als lunch en vrijdag als snack. Heb je nog wat in de vriezer dan kan je daar ook mee variëren.