

# Gezondblog

## Week 25

### MAANDAG

- [Noten / kaneel cake](#)
- [Speltbrood met brie](#)
- [Courgette snack](#)
- [Rode biet & kabeljauw](#)

### DINSDAG

- [Smoothie avocado](#)
- [Kip kerrie maaltijdsalade](#)
- [Eiersalade komkommer](#)
- [Ovenschotel broccoli](#)

### WOENSDAG

- [Havermout met wortel](#)
- [Noten / kaneel cake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Roerbak kip & garnalen](#)

### DONDERDAG

- [Omelet](#)
- [Crackers met hummus](#)
- [Komkommer met kaas](#)
- [Rode kool met gehakt](#)

### VRIJDAG

- [Chia pudding](#)
- [Smoothie creamy goods](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Courgetti met avocado](#)

### ZATERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Boekweitwraps](#)
- [Noten / kaneelcake](#)
- [Groente broodjes](#)

### ZONDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Gevulde aubergines](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Maaltijdsalade met dille](#)

### TIPS !

Bereid de chiapudding van vrijdag al voor op donderdag avond en laat het de hele nacht opstijven in de koelkast.

De noten / kaneel cake staat 2x op het menu deze week, maandag en woensdag.