

Gezondblog

Week 27

MAANDAG

- [Mugcake](#)
- [Zoete aardappel salade](#)
- [Komkommer & hummus](#)
- [Kabeljauw in rauwe ham](#)

DINSDAG

- [Rijst-kokos smoothie](#)
- [Broodje kipfilet](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Prei peren schotel](#)

WOENSDAG

- [Overnight oatmeal](#)
- [Mugcake](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Gevulde kipfilet](#)

DONDERDAG

- [Cracker met kaas](#)
- [Groente muffin](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Pittige spitskool](#)

VRIJDAG

- [Homemade granola](#)
- [Kokos smoothie](#)
- [Gedroogde abrikozen](#)
- [Pasta kip en spinazie](#)

ZATERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Ei pizza](#)
- [Havermout koekjes](#)
- [Kipgehakt balletjes](#)

ZONDAG

- [Pannenkoekjes](#)
- [Kikkererwtensalade](#)
- [Gebakken appel](#)
- [Zoete aardappel quiche](#)

TIPS !

Heb je behoefte aan meer dan 1 snack dan kan je er eentje extra uitkiezen uit de database. Probeer daar ook zoveel mogelijk in te variëren.