

# Gezondblog

## Week 28

### MAANDAG

- [Notenbrood](#)
- [Rode biet salade](#)
- [Zure haring](#)
- [Bloemkoolschotel kaas](#)

### DINSDAG

- [Smoothie mandarijntjes](#)
- [Boekweitbrood](#)
- [Chocolade](#)
- [Witlof met zalm](#)

### WOENSDAG

- [Havermout kokosmelk](#)
- [Notenbrood](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Kip met boontjes](#)

### DONDERDAG

- [Chia kokos pudding](#)
- [Rijstwafels notenpasta](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Roergebakken spinazie](#)

### VRIJDAG

- [\(Geiten\) yoghurt met..](#)
- [Zoete aardappel fritter](#)
- [Abrikozen balletjes](#)
- [Garnalen salade](#)

### ZATERDAG

- [Hüttenkäse met noten](#)
- [Omelet met uitjes](#)
- [Kokoskoekjes](#)
- [Romige groente schotel](#)

### ZONDAG

- [Boekweitbrood](#)
- [Komkommersalade kip](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Bloemkool tortilla](#)

### TIPS !

Je eet met de weekmenu's veel groente wat natuurlijk super gezond is voor je lichaam. Ben je een erge grote eter dan kan je altijd meer groente toevoegen of een side salade.