

Gezondblog

Week 29

MAANDAG

- [Walnotecake](#)
- [Haring met bietjes](#)
- [Koude gehaktballetjes](#)
- [Kabeljauw met spinazie](#)

DINSDAG

- [Groene smoothie](#)
- [Avocado met brood](#)
- [Wortelballetjes](#)
- [Groene kool met gehakt](#)

WOENSDAG

- [Havermout met kokos](#)
- [Eierbroodjes](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Tonijn schotel](#)

DONDERDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Cracker met ei](#)
- [Olijven](#)
- [Zoete aardappels](#)

VRIJDAG

- [Notenmuesli met yoghurt](#)
- [Walnotecake](#)
- [2 a 3 gedroogde pruimen](#)
- [Lasagne zonder pasta](#)

ZATERDAG

- [Energie ontbijt](#)
- [Uiensoep met speltbrood](#)
- [Chocolade repen](#)
- [Champignon burgers](#)

ZONDAG

- [Boekweit pannenkoekjes](#)
- [Avocado met ei op sla](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Koolsalade](#)

TIPS !

Veel gerechten kan je voorbereiden. Het is fijn om dat op zondag in te plannen. Een cake in de oven en alvast de salade en gehaktballetjes maken voor maandag. Ben je erg fanatiek dan kan je meer maken en invriezen voor een andere keer.