

Gezondblog

Week 30

MAANDAG

- [Frambozen muffins](#)
- [Witlof salade met noten](#)
- [Sinaasappel & amandelen](#)
- [Groenteschotel met kaas](#)

DINSDAG

- [Smoothie komkommer](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Gekookt ei met mayo](#)
- [Zoete aardappel fritter](#)

WOENSDAG

- [Havermout](#)
- [Frambozen muffins](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Kiprolletjes met kaas](#)

DONDERDAG

- [Lijnzaadbrood](#)
- [Cracker met notenpasta](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Rode bieten schotel](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met cacao](#)
- [Smoothie wortel](#)
- [Dadels met notenpasta](#)
- [Pasta met tonijn](#)

ZATERDAG

- [Hartige pannenkoekjes](#)
- [Brood van courgette](#)
- [Noten muffins](#)
- [Quinoa met zalm](#)

ZONDAG

- [Wentelteefjes speltbrood](#)
- [Roergebakken taugé](#)
- [Hazelnoten koekjes](#)
- [Broccoli soep](#)

TIPS !

Het courgette brood is ook lekker om bij de broccolisoepp van zondag te serveren. Of maak de soep alvast op zaterdag zodat je een kom soep bij je lunch kan serveren.