

# Gezondblog

## Week 31

### MAANDAG

- [Muffins met bessen](#)
- [Makreelsalade](#)
- [Halve avocado](#)
- [Sla wrap met hummus](#)

### DINSDAG

- [Smoothie bosvruchten](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Bouillon](#)
- [Mexicaanse schotel](#)

### WOENSDAG

- [Warm worteltaart ontbijtje](#)
- [Muffins met bessen](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Bloemkool fritters](#)

### DONDERDAG

- [Ei muffins met spekjes](#)
- [Amandelbrood](#)
- [Gedroogde abrikozen](#)
- [Italiaanse kipschotel](#)

### VRIJDAG

- [Yoghurt met havermout](#)
- [Smoothie wortel en biet](#)
- [Muffins met bessen](#)
- [Roergebakken boerenkool](#)

### ZATERDAG

- [Omelet met hüttenkäse](#)
- [Avocadosalade met kaas](#)
- [Mueslirepen](#)
- [Courgette pizza](#)

### ZONDAG

- [Amandelbrood](#)
- [Quinoa salade met rode biet](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Vegetarische salade](#)

### TIPS !

Op dinsdag staat er een bouillon op het menu, je kunt deze vers maken volgens het recept en in porties invriezen of kiezen voor een kant en klare bouillon. Haal er eentje zonder e-nummers (bij de natuurwinkel), altijd handig om op voorraad te hebben.