

Gezondblog

Week 34

MAANDAG

- [Havercake met appel](#)
- [Boekweitbrood](#)
- [Geroosterde kikkererwten](#)
- [Vis curry](#)

DINSDAG

- [Smoothie wortel](#)
- [Groene salade met kaas](#)
- [Gekookt ei met rookvlees](#)
- [Andijviestamppot met knolselderij](#)

WOENSDAG

- [Havermoutmout ontbijtje](#)
- [Havercake met appel](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Gebakken bloemkool](#)

DONDERDAG

- [Ovenpannenkoek](#)
- [Amandelcrackers](#)
- [Chocolade](#)
- [Koolsalade](#)

VRIJDAG

- [Yoghurt met noten](#)
- [Rode biet met hummus](#)
- [2 - 4 dadels](#)
- [Pasta met sardientjes](#)

ZATERDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Gele bietensoep](#)
- [Wortelpulp koekjes](#)
- [Gehakte notenbrood](#)

ZONDAG

- [Boekweitbrood](#)
- [Courgette wafels](#)
- [Blokje kaas](#)
- [Gevulde tomaten](#)

TIPS !

De havercake en het boekweitbrood komen meerdere keren in de week terug. Maak daarom niet alles meteen op maar bewaar wat voor die momenten.