

# Gezondblog

## Week 33

### MAANDAG

- [Appelkruim met noten](#)
- [Lijnzaadbrood](#)
- [Rozijnen balletjes](#)
- [Falafelburgers](#)

### DINSDAG

- [Smoothie kaneel appeltjes](#)
- [Rode kool salade](#)
- [Gekookt ei](#)
- [Broccoli met kaas](#)

### WOENSDAG

- [Havermout met appel en wortel](#)
- [Spinazie quiche](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Boontjes met gehakt](#)

### DONDERDAG

- [Roerei met tomaatjes](#)
- [Rijstwafel met kaas](#)
- [Boterkoek](#)
- [Makreelsalade met avocado](#)

### VRIJDAG

- [Yoghurt met superfoods](#)
- [Blue smoothie](#)
- [Gedroogde pruimen](#)
- [Spaghetti bolognese](#)

### ZATERDAG

- [Granola met havermout](#)
- [Rijk gevulde tomatensoep](#)
- [Granola met appeltjes](#)
- [Zoete aardappelwafels](#)

### ZONDAG

- [Zoete aardappel pannenkoek](#)
- [Rijstwafel met zalm](#)
- [Handje gemengde noten](#)
- [Rijk gevulde tomatensoep](#)

### TIPS !

Heb je geen wafelijzer dan kan je het recept van de zoete aardappelwafels ook gewoon in een koekenpan maken. Vorm er dan kleine pannenkoekjes van.