

Gezondblog

Week 42

MAANDAG

- [Smoothie Simple Goods](#)
- [Speltbrood met ei](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Courgetini met champignons](#)

DINSDAG

- [Yoghurt met superfoods](#)
- [Aziatische salade](#)
- [2 tot 4 gedroogde abrikozen](#)
- [Andijvieschotel met worst](#)

WOENSDAG

- [Appelkruim met noten](#)
- [Feta salade](#)
- [Gebakken appel uit de oven](#)
- [Roerbakprei met brie](#)

DONDERDAG

- [Smoothie Red Explosion](#)
- [Roereieren](#)
- [Handje noten](#)
- [Broccoli/bloemkool stampot](#)

VRIJDAG

- [Kaas pannenkoek](#)
- [Courgette soep](#)
- [Rijstwafel met kaas](#)
- [Gevulde omelet](#)

ZATERDAG

- [Roerei met zalm](#)
- [Speltcracker met hummus](#)
- [Kokoskoekjes](#)
- [Roerbak met konjac](#)

ZONDAG

- [Overnight oats](#)
- [Spinazie Omelet](#)
- [Avocadodip met komkommer](#)
- [Groentecake met kip](#)

TIPS !

De overnight oats van zondag maak je zaterdag avond al klaar!

Het is ook handig om wat extra soep te maken en in porties in te vriezen.