

# Gezondblog

## Week 40

### MAANDAG

- [Mugcake](#)
- [Broccolisoup met brood](#)
- [Smoothie Frozen Forrest](#)
- [Noodles met garnalen](#)

### DINSDAG

- [Smoothie Fresh Courgette](#)
- [Snelle bloemkoolnasi](#)
- [Dadels](#)
- [Zoete aardappel met appel](#)

### WOENSDAG

- [Mugcake](#)
- [Roereieren](#)
- [Stuk fruit](#)
- [Rijst salade](#)

### DONDERDAG

- [Groente omelet](#)
- [Broodje echt gezond](#)
- [Handje noten](#)
- [Spinazie schotel](#)

### VRIJDAG

- [Smoothie fresh Greens](#)
- [Notenbrood](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Kabeljauw uit de oven](#)

### ZATERDAG

- [Bananen pannenkoekjes](#)
- [Rijstwafel met notenpasta](#)
- [Notenbrood](#)
- [Rijst met kip en noten](#)

### ZONDAG

- [Wentelteefjes](#)
- [Hartige pannenkoekjes](#)
- [Abrikozen balletjes](#)
- [Gehaktschotel](#)

### TIPS !

Deze week begint op maandag met een lekkere mugcake bij het ontbijt. Maak er meteen een paar extra zodat je het woensdag makkelijk hebt!