

Gezondblog

Week 52

MAANDAG

- [Muffin blauwe bessen](#)
- [Notenbrood](#)
- [Avocado met kruiden](#)
- [Varkenshaas menu](#)

DINSDAG

- [Smoothie anti-oxidanten](#)
- [Ei-wrap](#)
- [Gedroogde appeltjes](#)
- [Oosterse biefstuk](#)

WOENSDAG

- [Worteltaart ontbijtje](#)
- [Maaltijdsalade Niçoise](#)
- [Gekookt ei](#)
- [Rode bieten spaghetti](#)

DONDERDAG

- [Geitenyoghurt](#)
- [Speltcrackers avocado](#)
- [Muffin blauwe bessen](#)
- [Rijst met kip en broccoli](#)

VRIJDAG

- [2 gekookte eieren](#)
- [Smoothie paprika](#)
- [Notenbrood](#)
- [Zoete aardappel schotel](#)

ZATERDAG

- [Havermout crumble](#)
- [Uiensoep met speltbrood](#)
- [2 tot 4 blokjes kaas](#)
- [Gebakken zalm & ansjovis](#)

ZONDAG

- [Gebakken eieren](#)
- [Quinoa salade](#)
- [Gebakken appel](#)
- [Uiensoep met speltbrood](#)

TIPS!

Voor de beide kerstdagen heb ik als idee vleesgerechten gekozen. Een varkenshaasje en een lekkere biefstuk!

Wissel gerust met de recepten deze week, het zijn van die rare dagen met brunchen en gourmetten.