

Eetdagboekje

Naam: Mirjam Holleman (35)

Lengte: 1,65 meter

Gewicht: 66 kilo

Werkt als: projectleider herinrichting straten of projectleider openbare ruimte bij een gemeente

Eet het liefst: fruit

Sport: roeien

Waarom langs de eetlat?

Ik heb coeliakie, een chronische ziekte waarbij gluten beschadiging van de dunne darm veroorzaakt. Dit betekent dat ik de rest van mijn leven glutenvrij moet eten. Gluten zit o.a. in tarwe, rogge en gerst. En dus in (normaal) brood, koekjes, pasta enz. Maar wordt ook vaak *verborgen* gebruikt in bijvoorbeeld soep, snoepjes, sausen enz.

Veel van mijn eten maak ik zelf. Omdat glutenvrije artikelen uit de winkel duur zijn, maar ook omdat het lekkerder en gezonder is.

Ik doe mee aan deze eetlat, om bekendheid te geven aan coeliakie en het glutenvrije dieet.

Daarnaast ben ik de afgelopen 5 jaar flink aangekomen. Door zwangerschappen, maar ook omdat ik voor de diagnose een ondergewicht had. Ik ben nu tevreden met mijn gewicht, maar het moet niet veel meer worden.

Maandag

7:15 Ik ontbijt met een bak muesli met yoghurt. Er bij drink ik een groot glas water. Mijn muesli maakte ik zelf van glutenvrije haver, rozijntjes en walnoten. Haver bevat van zichzelf geen gluten. Maar de 'normale' haver die je in de winkel koopt is altijd besmet met gluten.

8:20 Ik kom op mijn werk en pak een kop (zwarte) koffie. Mijn computer doet het niet. Terwijl mijn collega van automatisering zijn werk doet, haal ik weer koffie voor mij en mijn collega's.

10:00 Mijn nieuwe collega trakteert op appelflappen. Helaas mag ik deze niet en ik houd het bij een kop koffie.

12:00 Mijn maag begint te rommelen, maar het is nog geen tijd voor lunch. Ik pak aardbeitjes en framboosjes uit mijn fruittrommeltje.

12:30 Lunchtijd! Normaal eet ik (glutenvrij) brood, maar ik had geen zin om die te bakken. Dus eet ik een restje paella van zaterdag.

14:00 Ik eet de rest uit mijn fruittrommeltje. Er zitten nog een paar lekkere abrikoosjes in. Daarna drink ik een flesje water.

15:40 Tussendoortje: bak rabarber met rozijntjes en stukjes appel.

17:10 In de auto naar huis eet ik een sesamkoekje

18:00 Als ik thuis kom, is het eten bijna klaar en kan ik aanschuiven! We eten spaghetti bolognese. Ik glutenvrije spaghetti, de rest van de familie gewone spaghetti, de (zelfgemaakte) saus glutenvrij.

Tijdens het eten drink ik 2 grote glazen aanmaaklimonade. Als toetje hebben we vla en rabarber.

20:30 Meisjes slapen, keuken is opgeruimd. Ik pak een mok kruidenthee en ga lekker op de bank zitten.

21:30 Ik neem nog een mok kruidenthee en een stukje chocola.

Dinsdag

7:15 zelfde ontbijt als gister

8:40 ik kom aan op mijn werk en pak een kop zwarte koffie en een flesje water

9:00 mijn collega haalt weer koffie

10:30 een paar abrikoosjes, peer en appel uit mijn fruittrommeltje
10:45 kopje koffie!
11:30 koffie en een bakje aardbeien
12:30 lunchtijd! Ik eet een restje oven geroosterde groenten en een bak rabarber met vla.
13:16 Ik pak een kop thee en een flesje water
15:00 kop thee en snoep tomaatjes
16:15 kopje thee
18:00 frietjes! Met een beetje mayonaise. Frietjes zijn glutenvrij, mits ze gebakken zijn in vet waar geen kroketten e.d. zijn gebakken. Maar glutenvrije snacks heeft onze frietboer helaas niet. Soms bak ik zelfs een glutenvrije kroket of glutenvrije frikadel. Maar deze keer niet. Als toetje hebben we Griekse yoghurt.
21:00 een kop kruidenthee en koekjes: Glutenvrije nogatines. Zo vaak eet ik geen koekjes, zo veel lekkere glutenvrije koekjes zijn er niet. Dus als ik eenmaal aan zo'n pakje begin...

Woensdag

7:15 vandaag is mijn mama-dag, dus ik ben lekker thuis. We ontbijten wel op tijd, omdat mijn oudste dochter sinds kort op school zit. Ik eet weer hetzelfde als gister.
9:00 kop koffie
10:00 kop koffie
10:30 groot glas diksap, aardbeitjes en peer.
12:30 lunch! Ik eet 3 zelfgemaakte krentenbolletjes (van rijstemeel) en drink twee grote glazen diksap
15:00 we drinken weer diksap en ik heb er een kommetje vla bij. Ik eet wat aardbeien en wat stukjes peer.
17:30 manlief heeft brood voor mij gemaakt. Terwijl ik het in plakken snij en in de diepvries leg, eet ik 1 nog warme boterham (van o.a. glutenvrij gemaakt tarwezetmeel).
18:00 avondeten! In deze tijd eet ik minstens 1 keer per week asperges. Man en meisjes eten dit nauwelijks, dus voor hen heb ik worteltjes, paprika en erwtjes. Er bij hebben we aardappels en Catalaanse worstjes. Ik drink er een glas witte wijn bij. Als toetje hebben we Griekse yoghurt met framboosjes uit de tuin.
21:00 kop kruidenthee en een bakje vla

Donderdag

7:15 Een groot glas water, en een bak yoghurt met muesli en banaan. De banaan wilde mijn dreumesje per se, maar toen hij op haar bord lag, toch niet meer. Gelukkig had ze nog geen brood op haar bord, anders had ik de banaan niet mogen hebben vanwege kruisbesmetting.
8:40 Ik kom aan op mijn werk en pak een kop koffie en een flesje water.
9:15 kop koffie
10:30 mijn collega is jarig en trakteert! Voor mij heeft hij een glutenvrij advocaat schuimgebakje meegenomen. Natuurlijk drinken wij er koffie bij.
12:30 Voor de lunch eet ik 3 boterhammen met chocopasta.
14:15 fruit: aardbeien, peer, appel
15:00 banaan en een kop thee.
16:00 kop thee
18:15 tortilla van aardappel, spekjes en ei. Er bij drink ik een glas witte wijn. Als toetje heb ik een bakje vla
19:30 een (glutenvrije) cornetto
21:00 kop kruidenthee

Vrijdag

6:30 een groot glas water

7:00 muesli met melk (de yoghurt is op)

8:00 ik kom op mijn werk aan en pak een kop koffie en een flesje water

8:20 ik krijg een kop koffie van een collega

10:20 banaan

11:00 kop koffie

12:00 salade van komkommer, paprika en avocado

14:30 banaan

16:00 ik kom thuis en krijg een plak net gebakken cake, mmm

18:00 Avondeten: snijbonen en erwten, aardappels en een karbonade. Er bij drink ik een groot glas aanmaak limonade. Als toetje hebben we een klein kinderijsje.

20:00 kruidenthee

Zaterdag

6:45 groot glas water

8:00 muesli met yoghurt, waarna ik snel naar de roeivereniging vertrek

10:30 na het roeien drink ik met mijn roeivriendinnen een kop koffie op het terras

11:00 thuis snijd ik een plak cake af

13:00 Lunch: Dubbele boterham met kaas en salami. Er bij drink ik een groot glas limonade.

14:00 samen met mijn dochters ga ik op de fiets naar de markt. Bij de groentekraam en op weg naar huis snoepen we van de aardbeien.

14:30 Als we thuiskomen eten mijn meisjes, hun twee vriendinnetjes en ik ieder een grote bak met aardbeien, frambozen, blauwe bessen en kersen.

15:30 Mijn schoonvader komt op bezoek. Buiten in het zonnetje praten we bij met een kop koffie met een plak cake.

16:00 We borrelen verder, met mijn schoonvader, zijn vriendin en onze meisjes en hun vriendinnetjes. Voor de kinderen hebben we popcorn (maar daar nemen we zelf ook zo af en toe een handje van). Voor de grote mensen hebben we blokjes kaas met italiaanse kruiden. Er bij drink ik een groot glas water en een glas witte wijn.

18:00 Voor avondeten hebben we rijst met roerbakgroentes en satesaus. Er bij drink ik nog een glas witte wijn. Als toetje heb ik een schaalje kersen.

20:00 een kop thee en een plak cake.

22:00 nog een kop thee

Zondag

6:00 de meisjes zijn wakker en we gaan naar beneden. Zij drinken melk en ik drink een groot glas water.

7:30 mijn lief staat op en ik kruip weer in bed. Vlak daarvoor eet ik even snel een banaan

10:00 we gaan ontbijten. Ik heb via internet brood besteld: haverbrood. Hmm, smaakt bijna als echt brood! Ik eet een dubbele boterham met pindakaas. Er bij drink ik een kop koffie

11:00 de meisjes en ik nemen ieder een grote bak zomerfruit en een glas diksap

12:00 twee dubbele boterhammen met kaas en een glas karnemelk

13:30 kop koffie. Manlief maakt custardpudding en ik lik de lepel af. Een half uurtje later krijg ik last van misselijkheid en hoofdpijn. Op het pak staat het opschrift 'bevat sporen van gluten', even gemist...

16:00 we gaan borrelen: blokjes kaas, borrelnootjes, tomaatjes en een plakje salami met augurk. Er

bij drink ik een glas witte wijn

18:00 avondeten: karbonades, bloemkool en aardappeltjes. Als toetje heb ik een bakje griekse yoghurt (geen custardpudding voor mij ;-)

20:30 kop kruidenthee.