

Maandag

Ontbijt: glas water en [havermout](#)pap (met soyamelk)

Tussendoor: cafeïnevrije koffie, water en zomerfruit. (cafeïnevrij, want ik krijg hoofdpijn van gewone).

Lunch: harira (Marokaanse soep) gemaakt met de restjes groentes van vorige week. Het is immers suikerfeest.

Tussendoor: [kruidenthee](#)

Avondeten: verse kibbeling bij de glutenvrijdag van de visboer!

Tussendoor: 2 glazen water

Dinsdag

Ontbijt: glas water en yoghurt met [havermuesli](#) en een handje blauwe bessen

Tussendoor: 3 koppen [kruidenthee](#), 2 glazen water en een reep ([BeondOrganicRawChocBar](#)).

Lunch: maaltijdsalade van sla, courgette pickels, komkommer en brie.

Tussendoor: 3 koppen kruidenthee, 2 glazen water, zomerfruit en een zakje [nootjes](#)

Avondeten: glas rose, rode kool met appeltjes en rozijntjes en gebakken aardappeltjes.

Tussendoor: 2 glazen water

Woensdag

Ontbijt: glas water en yoghurt met havermuesli met aardbeien

Tussendoor: kop cafeïnevrije koffie en glas water

Lunch: 4 glutenvrije boterhammen met kaas en zelfgemaakte pesto

Tussendoor: 4 pruimen

Avondeten: aardappels en sperciebonen (van [Birkenhof](#)) met een glutenvrije schnitzel (van Slager [Steltenpool](#)).

Tussendoor: 2 mergpijpjes (de versie zonder cake) 3 glazen water.

Donderdag

Ontbijt: glas water en havermoutpap (met water)

Tussendoor: 2 koppen cafeïnevrije koffie, 2 glazen water en een bakje pruimen

Lunch: maaltijdsalade van sla, sperziebonen, aardappels en pesto.

Tussendoor: rozijntjes, een blok kaas en een plak salami. 3 glazen water en 2 koppen kruidenthee.

Avondeten: uit eten! Altijd spannend en regelmatig navragen: 'ik dit echt glutenvrij?'. Maar toch heb ik genoten. Manlief had een proeverij. Deze mocht ik helaas niet. Ook de amuse moest ik overslaan. Ik kreeg een aangepast menu: Als voorgerecht had ik Gebakken champignons met spek, ui, prei en kaas.

Als hoofdgerecht Gepocheerde kabeljauwfilet met een tomatenrisotto en een citroensausje. 2 van de 3 bijgerechten waren besmet met gluten: aardappeltjes gebakken in een frituur waar ook snacks worden bereid en boontjes met saus gebonden met bloem. Bij navragen kreeg ik een alternatief. Mijn dessert was een dame blanche. Erbij dronk ik een tonic en 2 glazen witte wijn.

Vrijdag

Ontbijt: yoghurt met havermuesli en een glas water.

Tussendoor: bakje zomerfruit en 2 glazen water.

Lunch: maaltijdsalade met sla, druiven, parmezaanse kaas en zelfgemaakte baba ghanouch.

Tussendoor: 3 glazen water.

Diner: stampot andijvie.

Tussendoor: glas water

Zaterdag

Ontbijt: yoghurt met havermuesli en 2 glazen water.

Tussendoor: Gv lange vinger en 2 glazen water.

Lunch: 2 Gv bolletjes met kaas en Gv krentebrood met kaas. Met glas water.

Tussendoor: bak fruit en 3 glazen water. Nootjes.

Avond: pilaf met saus van restjes groentes.

Tussendoor: glas water

Zondag

Ontbijt: 2 geroosterde glutenvrije haverboterhammen en een glutenvrije krentebrood. Met glas water en kop cafeïnevrije koffie.

Tussendoor: gv beschuit met gestampte anijsblokjes (bij kraambezoek) en 3 koppen thee.

Lunch: 2 gv haverboterhammen met kaas, ham en tuinkers. Erbij een paar cherrytomaatjes en een glas water.

Tussendoor: bak zomerfruit, bakje nootjes.

Avondeten: spercieboontjes, mie, zelfgemaakte pindasaus, rookworst, atjar, tomaatjes, komkommer en vleeslaatje van (van Slager [Steltenpool](#)).

Tussendoor: 2 glazen water en een paar stukjes chocola.