

| Datum | | Frühstück | Snack | Mittagessen | Snack | Abendessen | Stimmung 😊 😐 😞 |
|-------|-----------------|-----------|-------|-------------|-------|------------|-------------------|
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |

| Datum | | Frühstück | Snack | Mittagessen | Snack | Abendessen | Stimmung 😊 😐 😞 |
|-------|-----------------|-----------|-------|-------------|-------|------------|-------------------|
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |

Beschwerden: Durchfall = Du, Verstopfung = Ve, Blähungen = Bl, Bauchkrämpfe = Kr, Völlegefühl = Vö, Sodbrennen = S

| Datum | | Frühstück | Snack | Mittagessen | Snack | Abendessen | Stimmung 😊 😐 😞 |
|-------|-----------------|-----------|-------|-------------|-------|------------|-------------------|
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |
| | Essen / Trinken | | | | | | |
| | Beschwerden | | | | | | |

Beschwerden: Durchfall = Du, Verstopfung = Ve, Blähungen = Bl, Bauchkrämpfe = Kr, Völlegefühl = Vö, Sodbrennen = S