

<b>Wann? (Uhrzeit)</b>	<b>Was ( grobe Menge)</b>	<b>Stimmung (Grund)</b>	<b>Symptome nach dem Essen</b>	<b>Stuhlgang</b>
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:				
<b>Snack</b> Uhrzeit:				
<b>Mittag</b> Uhrzeit:				
<b>Snack</b> Uhrzeit:				
<b>Abend</b> Uhrzeit:				