

Ernährungsprotokoll für Hilse X Tag 1 Datum 01.01.18 gearbeitet

Uhrzeit	Was haben Sie gegessen?	Haben Sie es vertragen? Bitte ankreuzen						Bei Bewertung 4 oder 5: Welche Beschwerden hatten Sie?
		01	02	03	04	05	06	
6 ⁰⁰	Medikamente	01	02	03	04	05	06	
	Kaffee, Milch (H-Milch) 1/5%	01	02	X	04	05	06	Blutdruck
		01	02	03	04	05	06	
	Anbeiben gefahren	01	02	03	04	05	06	
9 ⁰⁰	2 Sch. Brot (Boggen)	01	02	03	04	05	06	Stress, wenig Zeit
	Butter, Gurke, Frischkäse	01	X	03	04	05	06	gerne Essen, Mineral
	Trinken, Kaffee w. Milch	01	02	03	04	05	06	
13 ⁰⁰	Nachwelle: Nudeln +	01	02	03	04	05	06	
	Tomaten soße hochpreisig	01	02	03	04	05	06	Vollgefüllt
	2 Laßweitzbrot	01	X	03	04	05	06	
16 ⁰⁰		01	02	03	04	05	06	
Zu Haus	Kuchenweid (Apfelweid)	01	02	03	04	05	06	Druck im Bauch
	Waffel	01	02	X	04	05	06	
19 ⁰⁰	Essen in Pavia	01	02	03	04	05	06	
	2 Glas Wein, 1 Tz. Salzwie	01	02	03	04	X	06	23 ⁰⁰ Durst