



DATUM



UHRZEIT



SPEISEN



GETRÄNKE



SYMPTOME



ANMERKUNGEN

DATUM	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	SYMPTOME	ANMERKUNGEN
01.01.2025	07:30	Avocado, Karottensticks	Kamillentee	Nein	keine Beschwerden
01.01.2025	13:00	Süßkartoffel, Schweinefilet, Spiegelei	Wasser	Ja	Drückender Bauch
01.01.2025	18:00	Erdmandel Porridge, Zimt, Blaubeeren	Wasser	Nein	keine Beschwerden
01.01.2025	21:00	Süßkartoffel-Chips	Apfelschorle	Ja	Sodbrennen





DATUM



UHRZEIT



SPEISEN



GETRÄNKE



SYMPTOME



ANMERKUNGEN

DATUM	UHRZEIT	SPEISEN	GETRÄNKE	SYMPTOME	ANMERKUNGEN

