



A.Vogel opgeblazen gevoel-dagboek

Instructies:

1. Vul de datum in bij de weekdays
2. Vul per eetmoment in wat u heeft gegeten
3. Vul onder elk eetmoment in of u daarna last had van een opgeblazen gevoel
4. Kijk na een week welke voedingsmiddelen hebben gezorgd voor het opgeblazen gevoel en lees de tips op www.avogel.nl/Indicaties/Opgeblazengevoel.php

Datum	Weekdag	Ontbijt	Tussendoortje	Lunch	Tussendoortje	Avondeten	Exstraatje
<i>Voorbeeld</i>	Maandag	yogurt met muesli	ontbijtkoek	2x boterham met pindakaas	appel	andijvie met aardappelen en speklapje met jus	koffie en koekje
Last van opgeblazen gevoel?		nee	nee	ja	nee	ja	ja, nog steeds
Datum	Weekdag	Ontbijt	Tussendoortje	Lunch	Tussendoortje	Avondeten	Exstraatje
	maandag						
Last van opgeblazen gevoel?							
	dinsdag						
Last van opgeblazen gevoel?							
	woensdag						
Last van opgeblazen gevoel?							
	donderdag						
Last van opgeblazen gevoel?							
	vrijdag						
Last van opgeblazen gevoel?							
	zaterdag						
Last van opgeblazen gevoel?							
	zondag						
Last van opgeblazen gevoel?							