

Nachwirkungen vom Essen

Mahlzeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Was habe ich gegessen?							
	Wie habe ich mich danach gefühlt?							
	Wie habe ich mich 2 Std. später gefühlt?							
2	Was habe ich gegessen?							
	Wie habe ich mich danach gefühlt?							
	Wie habe ich mich 2 Std. später gefühlt?							
3	Was habe ich gegessen?							
	Wie habe ich mich danach gefühlt?							
	Wie habe ich mich 2 Std. später gefühlt?							
4	Was habe ich gegessen?							
	Wie habe ich mich danach gefühlt?							
	Wie habe ich mich 2 Std. später gefühlt?							
5	Was habe ich gegessen?							
	Wie habe ich mich danach gefühlt?							
	Wie habe ich mich 2 Std. später gefühlt?							