

Naam: Dag: Type dag: werkdag/vrije dag

Datum:.....

Tijd	Hoeveel?	Wat hebt u gegeten/ gedronken?	Opmerkingen; (darm)klachten, situatie, stemming, snelheid van eten/ kauwen, ontlasting (type)
Ontbijt 7.15 uur	2 snee	Fijn volkoren brood (Zaans fijn volkoren AH)	Gehaast voor het werk, stond op met buikpijn, ontlasting was te smeuijg; type 6. 1 zakje Metamucil genomen
	2 x dik besmeerd	Boter (Blue Band Goede Start (halvarine?))	
	1 x dik	extra aardbeienjam (Lidl)	
	1 x dik	chocoladehagelslag Puur XXL (Lidl)	
9.30	4 bekercs (automaat 150 ml)	koffie met	
	4 cupjes	koffiemelk, halfvol (Lidl)	Darmkrampcn (7), gehaast moest iets af
10.00	1	plakje cake	
Lunch	1 beker (250 ml)	volle melk (Lidl)	In de kantine met collega's, moest snel eten, was beetje misselijk (4)
12.00	3 snee	bruin brood (Zaans bruin AH)	Veel winden na het eten
	3 x dik besmeerd	Blue Band	
	1 snee met	2 plakken boterhamworst (vers, slager)	
	2 snee met	2 plakken kaas oude (normaal) (Lidl)	
15.00	2 bekercs (150 ml)	Koffie met melk (automaat)	
	1	1 minimars, 2 handjes kruidnoten (Mars,Lidl)	Tussendoor, ontlasting type 5, niet alles eruit voor mijn gevoel, buikpijn was daarna wel weg.
17.00	1 blikje (330 ml)	Cola (Freeway Lidl)	
	60 g	(paar handjes) Lays naturel chips	Kreeg trek (veel winden)
Avondeten	1	Slavink	Samen met gezin, iedereen had trek, te snel gegeten?
17.45	2	grote lepels aardappels; 150 g	
	150 g	Italiaanse roerbakgroente (witte kool, ui, rode paprika, wortel) bereid in totaal 4 eetlepels olijfolie	
	2 juslepels	jus, gemaakt van Maggi juspoeder	
	2	grote lepels appelmoes (Lidl)	
	1 vol schaalrtje (250 ml)	Dubbelvla (vanille/choco) Campina	Na het eten naar de wc, opgeblazen buik/ type ballon, 1 uur na de warme maaltijd pas naar het toilet, ontlasting type 7
20.00	2 bekercs (2 x 225 ml)	koffie met warme halfvolle melk en suiker	
21.00	15	Chocoladekruidnoten, normaal doe ik 1 grote koek (stroopwafel)	Weer bolle buik, ontlasting type 7, moe (8) op de bank gaan liggen. Snel de kruidnoten gegeten.
21.30	2 handjes	Borrelnootjes Poesta Calvé	Alleen, geen honger wel trek, darmkrampcn
	4 blokjes	kaas	Op de bank in slaap gevallen
23.00		1 glas 7-up (200 ml) Freeway/Lidl daarna naar bed	Darmkrampcn (8) hielden aan, naar bed, om 2.00 uur ontlasting type 6 toen kunnen slapen. Eindcijfer: 7 kon mijn werk doen, maar veel klachten, vaak naar toilet