



Dagboek opgeblazen gevoel

Instructies

1. Vul de datum in bij de weekdays
2. Vul per eetmoment in wat je hebt gegeten
3. Vul onder elk eetmoment in of je 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 <http://www.avogel.be/nl/indicaties/Opgeblazen-gevoel-winderigheid.php>

Datum	Weekdag	Ontbijt	Tussendoortje	Lunch	Tussendoortje	Avondeten	Exstraatje
Voorbeeld	Maandag	<i>yoghurt met muesli</i>	<i>Rozijnenkoek</i>	<i>2x boterham met kaas</i>	<i>appel</i>	<i>andijvie met aardappelen en worst met jus</i>	<i>koffie en koekje</i>
Last van opgeblazen gevoel?		<i>Nee</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja, nog steeds</i>
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?							