

pH-Tagebuch

Datum:	pH-Wert	Zusammensetzung der Mahlzeit	Uhrzeit	Besondere Tätigkeiten, Vorfälle, Stress, Erkrankung
1. nach dem Abendessen				
2. vor dem Frühstück				
3. 1h nach dem Frühstück				
4. vor dem Mittagessen				
5. 1h nach dem Mittagessen				
6. vor dem Abendessen				

