|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Naam:……………..  Datum:……………. | | Soort reactie: | Mate van reactie | Ontlasting | Welke soort | stress |
| Maaltijd:  Tijdstip: | Voedingsmiddelen: |  |  |  |
| Ontbijt: |  |  |  |  |  |  |
| Tussendoor ’s morgens |  |  |  |  |  |  |
| Middag-maaltijd: |  |  |  |  |  |  |
| Tussendoor ’s middags: |  |  |  |  |  |  |
| Avondeten: |  |  |  |  |  |  |
| ’s Avonds:  ’s Nachts: |  |  |  |  |  |  |
| Naam:……………..  Datum:……………. | | Soort reactie: | Mate van reactie | Ontlasting | Welke soort | stress |
| Maaltijd:  Tijdstip: | Voedingsmiddelen: |  |  |  |
| Ontbijt: |  |  |  |  |  |  |
| Tussendoor ’s morgens |  |  |  |  |  |  |
| Middag-maaltijd: |  |  |  |  |  |  |
| Tussendoor ’s middags: |  |  |  |  |  |  |
| Avondeten: |  |  |  |  |  |  |
| ’s Avonds:  ’s Nachts: |  |  |  |  |  |  |
| Naam:……………..  Datum:……………. | | Soort reactie: | Mate van reactie | Ontlasting | Welke soort | stress |
| Maaltijd:  Tijdstip: | Voedingsmiddelen: |  |  |  |
| Ontbijt: |  |  |  |  |  |  |
| Tussendoor ’s morgens |  |  |  |  |  |  |
| Middag-maaltijd: |  |  |  |  |  |  |
| Tussendoor ’s middags: |  |  |  |  |  |  |
| Avondeten: |  |  |  |  |  |  |
| ’s Avonds:  ’s Nachts: |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Welke type ontlasting heb jij het meest?** | **Zet daar een kruisje achter** |
| Check je poep! Hoe gezond is jouw ontlasting? A.Vogel Blog |  |