|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |