

Wochenprotokoll für die Rückkehr zur vollen Ernährung
(In diesem Muster ist Platz für jeweils 2 neue Nahrungsmittel)

1. Tag			
Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			
2. Tag			
Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			
3. Tag			
Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			
4. Tag			
Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			

Wochenprotokoll für die Rückkehr zur vollen Ernährung
(In diesem Muster ist Platz für jeweils 2 neue Nahrungsmittel)

5. Tag

Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			

6. Tag

Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			

7. Tag

Neues Nahrungsmittel			
Mein Befinden nach dem	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Verdauung			
Wachheit			
Stimmung			
Entzündung/Allergie			
Weitere Bemerkungen			