

	1 - moe na het eten	8- koude buik
	2- moe voor het eten	9- kloude ledematen
	3 -energie beter na eten	10-droge mond
	4- breierige ontlasting	11-droge ogen
	5- Moe	12- droge lippen
	6- zware benen	13- snel blauwe plekken
	7 watten in het hoofd	14- bittere smaak in de mond

Ontbijt	
Middag	
Avond	
Tussendoor	
Drinken	

Ontbijt	
Middag	
Avond	
Tussendoor	
Drinken	