

# Mein Weizen-Experiment

Das Ernährungs- und Symptomtagebuch für eine Suchdiät

<b>TAGE</b>	<b>WAS HABE ICH GEGESSEN?</b> Bitte alle Lebensmittel notieren, auch Gewürze und Zubereitungsart (roh/gekocht...) Kleinigkeiten nicht vergessen (z.B. Kaugummi) 	<b>IN WELCHER MENGE?</b> 	<b>GETRÄNKE</b> (inklusive Mengenangabe) 	<b>WIE GEHT ES MIR?</b> Bitte orientiere dich hier an der Symptomliste auf <a href="http://carpediem.life/weizen">carpediem.life/weizen</a> . Neben der Art der Beschwerden notiere bitte auch ihre Stärke (auf einer Skala von 1-10) 	<b>SONSTIGES</b> (z.B. Tabakkonsum, Medikamente, ungewöhnlicher Stress) 
<b>MONTAG</b>  Frühstück  Mittag  Abend					
<b>DIENSTAG</b>  Frühstück  Mittag  Abend					
<b>MITTWOCH</b>  Frühstück  Mittag  Abend					

TAGE	<b>WAS HABE ICH GEGESSEN?</b> Bitte alle Lebensmittel notieren, auch Gewürze und Zubereitungsart (roh/gekocht...) Kleinigkeiten nicht vergessen (z.B. Kaugummis) 	<b>IN WELCHER MENGE?</b> 	<b>GETRÄNKE</b> (inklusive Mengenangabe) 	<b>WIE GEHT ES MIR?</b> Bitte orientiere dich hier an der Symptomliste auf <i>carpe-diem.life/weizen</i> . Neben der Art der Beschwerden notiere bitte auch ihre Stärke (auf einer Skala von 1-10) 	<b>SONSTIGES</b> (z.B. Tabakkonsum, Medikamente, ungewöhnlicher Stress) 
<b>DONNERSTAG</b>  Frühstück  Mittag  Abend					
<b>FREITAG</b>  Frühstück  Mittag  Abend					
<b>SAMSTAG</b>  Frühstück  Mittag  Abend					
<b>SONNTAG</b>  Frühstück  Mittag  Abend					