



www.living-like-me.com

Messung vom (Datum): .....

Notizen: .....

.....

pH	7.00	9.00	12.00	15.00	18.00	20.00
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen	
7,5						
7,4						
7,3						
7,2						
7,1						
7,0						
6,9						
6,8						
6,7						
6,6						
6,5						
6,4						
6,3						
6,2						
6,1						
6,0						
5,9						
5,8						
5,7						
5,6						
5,5						

Messung vom (Datum): .....

Notizen: .....

.....

pH	7.00	9.00	12.00	15.00	18.00	20.00
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen	
7,5						
7,4						
7,3						
7,2						
7,1						
7,0						
6,9						
6,8						
6,7						
6,6						
6,5						
6,4						
6,3						
6,2						
6,1						
6,0						
5,9						
5,8						
5,7						
5,6						
5,5						

Messung vom (Datum): .....

Notizen: .....

.....

pH	7.00	9.00	12.00	15.00	18.00	20.00
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen	
7,5						
7,4						
7,3						
7,2						
7,1						
7,0						
6,9						
6,8						
6,7						
6,6						
6,5						
6,4						
6,3						
6,2						
6,1						
6,0						
5,9						
5,8						
5,7						
5,6						
5,5						

Messung vom (Datum): .....

Notizen: .....

.....

pH	7.00	9.00	12.00	15.00	18.00	20.00
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen	
7,5						
7,4						
7,3						
7,2						
7,1						
7,0						
6,9						
6,8						
6,7						
6,6						
6,5						
6,4						
6,3						
6,2						
6,1						
6,0						
5,9						
5,8						
5,7						
5,6						
5,5						