

# Ernährungstagebuch

## Ernährungs- und Symptomprotokoll

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Datum

Mahlzeit (Uhrzeit, Ort)	Menge	Lebensmittel, Gerichte und Getränke mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren.	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?