

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll



Krank.de

Der große Krankheiten / Symptome / Medikamente Ratgeber

____ Vor- und Nachname, Datum

| Mahlzeit Uhrzeit, Ort | Menge | Lebensmittel & Gerichte inkl. Gewürzen und ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. (Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren) | Getränke | Sonstiges* | Beschwerden Wann? Welche? Dauer? |
|---------------------------------|--------------|---|-----------------|-------------------|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen www.krank.de