

# Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll



# Krank.de

Der große Krankheiten / Symptome / Medikamente Ratgeber

\_\_\_\_ Vor- und Nachname, Datum

<b>Mahlzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel &amp; Gerichte</b>	<b>Getränke</b>	<b>Sonstiges*</b>	<b>Beschwerden</b>
Uhrzeit, Ort		inkl. Gewürzen und ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. (Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren)			Wann? Welche? Dauer?

\* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen [www.krank.de](http://www.krank.de)