Ernährungstagebuch bei Beschwerden

Mo Di Mi Do Fr Sa So, den: _____ ❍ Arbeitstag ❍ freier Tag

Allgemeines Befinden: ……

Uhr-zeit	**Menge**	**verzehrte Lebensmittel und Getränke (inkl. Gewürze und Kräuter)**	**Beschwerden** und Schweregrad (1= leicht, 3=stark)	**Uhrzeit** (der Be-schwerden)