

Ernährungssymptomtagebuch



Ernährungsberaterin:

Name, Vorname

Wochentag, Datum

| Uhrzeit | Menge | Essen und Trinken inkl. Gewürze, Öle, Fette (Rezepte und Zutatenlisten von Fertigprodukten auf Extrazettel) | Zubereitung (roh, geschält, ge- kocht, zerkleinert, gedünstet, gebra- ten) | Medikamente Therapie | Umwelt (besondere Ereig- nisse, Tierkontakte, Wetter) | Beschwerden (Uhrzeit und Bewertung 1 = gering, 6 = sehr stark) |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | |