Ernährungstagebuch

Datum:_____

Seite:_____

Uhrzeit	Was habe ich gegessen / getrunken?	Mein Befinden danach	Welche Beschwerden*
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	

***Hinweis**: Beschwerden können bis zu 2 Stunden nach der Mahlzeit auftreten
Beobachten Sie sich bzw. Ihre Reaktionen auf Lebensmittel am besten einige Tage lang. Gehen Sie dann mit Ihrem Ernährungstagebuch zum Arzt.

Mit freundlicher Unterstützung von http://www.tilactamed.de