

# Ernährungstagebuch

Ernährungstagebuch zur Protokollierung bei Lebensmittelintoleranzen

Name: \_\_\_\_\_

<b>Datum und Uhrzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Gericht (Gewürze, roh?, geschält?, gedünstet?, gekocht?)</b>	<b>Getränke</b>	<b>Beschwerden (Dauer, Schwere, Wann?)</b>

# Ernährungstagebuch

<b>Datum und Uhrzeit</b>	<b>Menge</b>	<b>Gericht (Gewürze, roh?, geschält?, gedünstet?, gekocht?)</b>	<b>Getränke</b>	<b>Beschwerden (Dauer, Schwere, Wann?)</b>