

Ernährungsprotokoll

bei Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen, Magen- und Darmbeschwerden

Name:

Datum:

Uhrzeit:	Menge:	Was habe ich gegessen? (inkl. Zubereitung, Gewürze und Zubereitung) Was habe ich getrunken?	Medikamente, Therapie, Umwelt, Stress, Emotionen:	Beschwerden: (Wann, Welche?)