

# Ernährungsprotokoll

bei Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen, Magen- und Darmbeschwerden

Name: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Arbeitstag: Ja/ Nein

Uhrzeit:	Menge:	Was habe ich gegessen? (inkl. Zubereitung, Gewürze und Zubereitung) Was habe ich getrunken?	Äußere Einflüsse (Medikamente, Therapie, Umwelt, Stress, Emotionen, Essen außer Haus, Restaurant etc.):	Uhrzeit der Beschwerden (Bitte zeitversetzt zum Essen notieren)	Beschwerden: (Welche?)