

Ernährungsprotokoll

bei Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen, Magen-und Darmbeschwerden

Name: _____

Arbeitstag / Wochenende

Datum: _____

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?)