

Ernährungsprotokoll

bei Unverträglichkeiten, Intoleranzen, Magen-und Darmbeschwerden

Name:

Gewicht:

Arbeitstag: Ja Nein:

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 zeitversetz zum
Essen notieren)

Beschwerden:
(Welche?)