

Ernährungs- und Syptomtagebuch Name: \_\_\_\_\_

Wochentag/Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Menge	Was habe ich gegessen und getrunken (inkl. Gewürze, Öle, Fette / Rezepte und Zutatenlistenh von Fertigprodukten bitte auf einem Extrazettel notieren)	Zubereitung (roh, geschält, gekocht, zerkleinert, gedünstet, gebraten,...)	Medikamente Therapie	Umwelt (besondere Ereignisse, Tierkontakte, Wetter)	Allgemeinzustand / Beschwerden Wann und welche?