

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen



Vor- und Nachname, Datum

Mahlzeit Uhrzeit, Ort	Menge	Lebensmittel & Gerichte mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren.	Getränke	Sonstiges*	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?

* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen