



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: _____

Wochentag Wochenende

Datum: _____

Tag: ____ von 7

Uhrzeit	Speisen, Lebensmittel (+ Portion, Menge) <i>Fertigprodukte, Saucen, Gewürze anführen</i>	Getränke (+Menge)	Sonstiges <i>Stress, Medikamente, Sport</i>	Symptome, Beschwerden* <i>mit Uhrzeit</i>

* Abkürzungen für Symptome und Beschwerden:

D = Durchfall

V = Völlegefühl

Bl = Blähungen

Kr = Krämpfe

K = Kopfschmerzen

H = harter Stuhl

S = Sodbrennen

Ü = Übelkeit

E = Erbrechen