

Ernährungs-Symptom-Protokoll von \_\_\_\_\_

Mo Di Mi Do Fr Sa So, den \_\_\_\_\_  Arbeitstag  freier Tag

Allgemeines Befinden: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Menge (Gramm, Teelöffel, Esslöffel)	verzehrte Lebensmittel und Getränke (inkl. Gewürze und Kräuter)	Befinden und Schweregrad (1=leicht, 3=stark)	Uhrzeit der Beschwerden