



for  
you

Dein for you  
**Ernährungstagebuch**

---

# - Beispielseite - Mein Ernährungstagebuch

Datum: 22.02.2022

 leichte  
Beschwerden

 mittlere  
Beschwerden

 starke  
Beschwerden

Uhrzeit	Verzehrt Lebensmittel	Beschwerden
---------	--------------------------	-------------

8.30 Uhr    Erdnüsse    Rote Flecken auf der Haut

18.30 Uhr    Lachsfilet    Bauchschmerzen

Stärke



Wann sind die  
Beschwerden  
aufgetreten?

kurz nach dem Verzehr

ca. 1 Stunde später

Datum: \_\_\_\_\_

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Datum: \_\_\_\_\_

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



# Mein Ernährungstagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

 leichte  
Beschwerden

 mittlere  
Beschwerden

 starke  
Beschwerden

Uhrzeit	Verzehrt Lebensmittel	Beschwerden
---------	--------------------------	-------------

Stärke

Wann sind die  
Beschwerden  
aufgetreten?



Datum: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_



# Mein Ernährungstagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

 leichte  
Beschwerden

 mittlere  
Beschwerden

 starke  
Beschwerden

Uhrzeit	Verzehrt Lebensmittel	Beschwerden
---------	--------------------------	-------------

Stärke

Wann sind die  
Beschwerden  
aufgetreten?



Datum: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_

