Ernährungsprotokoll mit Beschwerden

Martina Kilian
Ökotrophologin

Name: Datum:

Bitte tragen Sie alle Dinge (auch Getränke und Medikamente), die Sie im Verlauf des Tages zu sich nehmen, ein. Bitte notieren Sie auch weitere evt. im Tagesverlauf auftretende Beschwerden.

Uhrzeit	Ca. Menge/ Gewicht (Haushaltsmaß, gewogen)	Lebensmittel, Getränke Medikamente	Art der Zubereitung	Tätigkeiten	Beschwerden und Art der Beschwerden

Hinweis: Rezepte und Zutatenliste von Fertigprodukten und verpackten Lebensmittel beifügen.