

VORLAGE FÜR DEIN PERSÖNLICHES ERNÄHRUNGS- TAGEBUCH

Oftmals wissen wir gar nicht, wo der Schuh drückt:

- welche Lebensmittel vertrage ich nicht?
- von welchen Produkten bekomme ich Sodbrennen?
- wovon bekomme ich Magenprobleme?

Mein
Ernährungstagebuch
soll dich 5 Tage dabei
unterstützen, dies
herauszufinden!

ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Tag | Datum

Uhrzeit

Symptome, die du feststellst

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Snack:

Snack:

Getränke:

Wie gehts es dir heute insgesamt?

ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Tag | Datum

Uhrzeit

Symptome, die du feststellst

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Snack:

Snack:

Getränke:

Wie gehts es dir heute insgesamt?

ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Tag | Datum

Uhrzeit

Symptome, die du feststellst

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Snack:

Snack:

Getränke:

Wie gehts es dir heute insgesamt?

ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Tag | Datum

Uhrzeit

Symptome, die du feststellst

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Snack:

Snack:

Getränke:

Wie gehts es dir heute insgesamt?

ERNÄHRUNGS-TAGEBUCH

Tag | Datum

Uhrzeit

Symptome, die du feststellst

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Snack:

Snack:

Getränke:

Wie gehts es dir heute insgesamt?