

# Ernährungsprotokoll

vom: \_\_\_\_\_

Arbeitstag/Urlaubstag

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lebensmittel/Getränke</b> (“alles was in den Mund gesteckt wird”, d.h.auch Kaugummi etc.)	<b>Besonderheiten</b> Medikamente / Sport / Stress	<b>Beschwerden</b> Allergiesymptome; Bauchschmerzen; Durchfall, etc.
			