

## Beschwerdetagebuch – Seite .....

| Datum<br>Mahlzeit<br>Uhrzeit<br>Ort | Beschwerden | Nahrungsmittel<br>Was, Menge,<br>Gewürze, Zubereitung,<br>Fertigprodukte, ...<br>Getränke | Sonstiges<br>Stress, Krankheiten,<br>Aktivitäten, Sport,<br>Wetter, Pollen, ...<br>Medikamente |
|-------------------------------------|-------------|---|--|
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |

## Beschwerdetagebuch – Seite .....

| Datum<br>Mahlzeit<br>Uhrzeit<br>Ort | Beschwerden | Nahrungsmittel<br>Was, Menge,<br>Gewürze, Zubereitung,<br>Fertigprodukte, ...<br>Getränke | Sonstiges<br>Stress, Krankheiten,<br>Aktivitäten, Sport,<br>Wetter, Pollen, ...<br>Medikamente |
|-------------------------------------|-------------|---|--|
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |
|                                     |             |   |  |