



Praxis für Ernährungstherapie

Luzie Rache/ Jennifer Hülsmann
DGE und QUETHEB zertifizierte
Ernährungstherapeutinnen

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Name:

Datum:

Uhrzeit	Menge (bitte in Gramm, Teelöffel, Esslöffel angeben)	Flüssigkeit	Besonderheiten/ Medikamente	Symptome
<i>Beispiel: Frühstück 8:00 Uhr</i>	<i>50 g Schwarzbrot mit 1 TL Butter und 30 g Käse. 50 g Tomaten</i>	<i>1 Glas (200 ml) Wasser 1 Tasse Kaffee (200 ml) + 20 ml Milch</i>	<i>z.B. vor Mahlzeit L-Thyroxin ...</i>	
<i>Zwischenmahlzeit</i>	<i>30 g Nüsse + 150 g Joghurt 3,5 % Fett</i>			<i>Völlegefühl, Blähungen</i>

Bei Gerichten, die auswärts gekauft werden bitte möglichst genaue Angaben machen (Beispiel: Käsebrötchen vom Bäcker: Weizenbrötchen mit 2 Scheiben Käse, Remoulade, etwas Salat und einer Tomatenscheibe)