



PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Luzie Rache/ Jennifer Hülsmann
DGE und QUETHEB zertifizierte Ernährungstherapeutinnen

Ernährungs- und Symptomtagebuch von ...

Name:

Datum:

Uhrzeit/ Mahlzeit	Menge (bitte in Gramm angeben)	Flüssigkeit	Wie lange habe ich gegessen?	Medikament eingenommen? Wann genau?	Symptome
<i>Beispiel: Frühstück 8:00 Uhr</i>	<i>50 g Toast mit 5 g Butter und 30 g Käse. 50 g Tomaten</i>	<i>1 Glas (200 ml) Wasser 1 Glas Orangensaft</i>	<i>Ca. 15 Minuten</i>	<i>z.B. vor Mahlzeit L-Thyroxin</i>	<i>Völlegefühl/ Bauchweh, ...</i>