

## Symptomtagebuch

Name:		Wochentag, Datum:				
Uhrzeit und Dauer der Mahlzeit	Menge	Speisen und Getränke Auch Gewürze, Süßungsmittel, Öle und Fette, Rezepte und Zutaten von Fertigprodukten bitte auf Extrazettel kleben	Zubereitung roh, gedünstet, gekocht, gebraten	Triggerfaktoren Wetter (Pollen), Tierkontakte, Stress, Medikamente, körperliche Anstrengung, Infekt, Alkohol	Beschwerden Uhrzeit und Art (Haut, Atemwege, Magen-Darm, zentrales Nervensystem)	Verdauung Stuhlbeschaffenheit
<b>Frühstück</b>						
<b>Mittagessen</b>						
<b>Abendessen</b>						