

Ernährungstagebuch von \_\_\_\_\_

Datum		Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Stimmung
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						
	Essen/ Trinken (ml)						  
	Beschwerden						

Beschwerden: BS = Bauchmerzen, D = Durchfall, O = Obstipation (Verstopfung), BL = Blähungen