Verzehrtagebuch

© www.dorispaas.de .

Wochen-tag	Datum	Uhrzeit	Nahrungsmittel/ Getränke	Menge	Medikamente/ NEM	Sport	besondere Belastungen	Beschwerden*	Intensität

* Beachten Sie bei der Herstellung eines Zusammenhangs zwischen Beschwerden und verzehrten Nahrungsmitteln, Getränken oder Medikamenten einen möglichen zeitlichen Versatz von 1/2 - 3 Stunden (ggf. sogar bis zu einem Tag)