Ernährungstagebuch

Mit Hilfe dieses Ernährungstagebuches können Sie testen, welche Lebensmittel Sie vertragen und welche Beschwerden auslösen. Notieren Sie deshalb über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen alle verzehrten Lebensmittel inkl. Verzehrsmenge, Datum, Uhrzeit und eventuelle Begleitumstände (Stress, Freude, Entspannung, usw). Zudem notieren Sie alle auftretenden Beschwerden mit Datum, Uhrzeit und Dauer. Ihr/e Ernährungsberater/in kann das Ernährungstagebuch im Anschluss auswerten.

Datum/ Uhrzeit	verzehrte Lebensmittel	Beschwerden	Begleitumstände / Sonstiges

OMIRA GmbH, Jahnstraße 10, 88214 Ravensburg, Tel.: 0751/887-0, Mail: minusl@omira.de