



# Ernährungstagebuch

## REAKTION

KEINE

BAUCHSCHMERZEN

ÜBELKEIT

KOPFSCHMERZEN

AUSSCHLAG

ANDERE \_\_\_\_\_

WIE STARK SIND DIE  
BESCHWERDEN (Skala 1-10)

\_\_\_\_\_

## REAKTION

KEINE

BAUCHSCHMERZEN

ÜBELKEIT

KOPFSCHMERZEN

AUSSCHLAG

ANDERE \_\_\_\_\_

WIE STARK SIND DIE  
BESCHWERDEN (Skala 1-10)

\_\_\_\_\_

## Was habe ich gegessen:

UHRZEIT: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Wie geht es mir gerade? Bin ich glücklich oder habe ich Sorgen?




---



---

UHRZEIT: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Wie geht es mir gerade? Bin ich glücklich oder habe ich Sorgen?




---



TAG:

DATUM:



[allertoons.com](http://allertoons.com)

## REAKTION

KEINE

BAUCHSCHMERZEN

ÜBELKEIT

KOPFSCHMERZEN

AUSSCHLAG

ANDERE \_\_\_\_\_

WIE STARK SIND DIE BESCHWERDEN  
(Skala 1-10)

\_\_\_\_\_

## REAKTION

KEINE

BAUCHSCHMERZEN

ÜBELKEIT

KOPFSCHMERZEN

AUSSCHLAG

ANDERE \_\_\_\_\_

WIE STARK SIND DIE BESCHWERDEN  
(Skala 1-10)

\_\_\_\_\_

## REAKTION

KEINE

BAUCHSCHMERZEN

ÜBELKEIT

KOPFSCHMERZEN

AUSSCHLAG

ANDERE \_\_\_\_\_

WIE STARK SIND DIE BESCHWERDEN  
(Skala 1-10)

# Was habe ich gegessen:

UHRZEIT : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Wie geht es mir gerade? Bin ich glücklich oder habe ich Sorgen?



\_\_\_\_\_

UHRZEIT : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Wie geht es mir gerade? Bin ich glücklich oder habe ich Sorgen?



\_\_\_\_\_

UHRZEIT : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Wie geht es mir gerade? Bin ich glücklich oder habe ich Sorgen?



\_\_\_\_\_