

Ernährungstagebuch



Datum:

Blatt-Nr.:

Name und Geburtsdatum:

Uhrzeit	Nahrungsmittel (Beschreibung / besondere Zutaten: Fette, Öle, Süßstoffe, Gewürze etc.)	Menge (ca. Gramm)	Getränke (Was, wieviel)	Verträglichkeit	Stuhlkonsistenz (flüssig, weich, fest, hart)	Besonderheiten (Stress, Urlaub o.ä.)

Für eine gute Aussagekraft sollte das Ernährungstagebuch für die Dauer von 4 Wochen geführt werden.