Symptom- und Ernährungstagebuch

bei Lebensmittelallergien und Lebensmittelintoleranzen

Zeitpunkt	**Menge**	**Lebensmittel & Gerichte** mit Gewürzen und Zubereitungsart (roh, gekocht etc.). Alle Speisen eintragen, zum Beispiel auch Kaugummis	**Getränke**	**Sonstiges***	**Beschwerden** Wann? Welche? Dauer? Schwere?

* Wetter, Tabak- oder Alkoholkonsum, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Erkrankungen