

Luzie Rache/ Jennifer Hülsmann

DGE und QUETHEB zertifizierte Ernährungstherapeutinnen

**Ernährungs- und Symptomtagebuch**

**Name: Datum:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uhrzeit** | **Menge**  **(bitte in Gramm, Teelöffel, Esslöffel angeben)** | **Flüssigkeit** | **Besonderheiten/ Medikamente** | **Symptome** |
| *Beispiel:*  *Frühstück 8:00 Uhr* | *50 g Schwarzbrot mit 1 TL Butter und 30 g Käse.*  *50 g Tomaten* | *1 Glas (200 ml) Wasser*  *1 Tasse Kaffee (200 ml) + 20 ml Milch* | *z.B. vor Mahlzeit L-Thyroxin …* |  |
| *Zwischenmahlzeit* | *30 g Nüsse + 150 g Joghurt 3,5 % Fett* |  |  | *Völlegefühl, Blähungen* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Bei Gerichten, die auswärts gekauft werden bitte möglichst genaue Angaben machen (Beispiel: Käsebrötchen vom Bäcker: Weizenbrötchen mit 2 Scheiben Käse, Remoulade, etwas Salat und einer Tomatenscheibe)