Ernährungs- und Beschwerdetagebuch

Familienpraxis Pforzheim – Vorlage zur Vorbereitung auf Ihre Ernährungstherapie

_____

Name: _____ Datum / Wochentag: _____

Bitte notieren Sie über 3–5 typische Tage alle Speisen, Getränke sowie eventuelle Symptome.

Tagesprotokoll

Uhrzeit | Speisen & Getränke (inkl. Menge/Zubereitung) | Beschwerden / Stimmung (0–10)

_____|_____|_____

_____|_____|_____

_____|_____|_____

_____|_____|_____

_____|_____|_____

_____|_____|_____

_____|_____|_____

_____|_____|_____

Ergänzende Beobachtungen des Tages

• Trinkmenge gesamt (Wasser / Tee): _____

• Schlaf / Stresslevel / Bewegung: _____

• Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel: _____

• Verdauung / Bauchgefühl / Haut / Energie: _____

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor dem Ersttermin keine Lebensmittelgruppen ohne ärztliche Rücksprache weg.