

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll von

Datum / Zeit	Menge	Lebensmittel (inkl. Getränke)	Personen	Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung etc.)

Verdauungsbeschwerden

Datum / Zeit	Art (Blähungen, Durchfall, Verstopfung etc.)	Bemerkungen

Das ist mir aufgefallen:

Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll von

Datum / Zeit	Menge	Lebensmittel (inkl. Getränke)	Personen	Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung etc.)

Verdauungsbeschwerden

Datum / Zeit	Art (Blähungen, Durchfall, Verstopfung etc.)	Bemerkungen

Das ist mir aufgefallen: