

**ERNÄHRUNGSTAGEBUCH von:**

Datum	Nahrungsmittel	Auffälligkeiten Stress, Medikamente, Schlaf, Bewegung, Menstruation	Stuhlverhalten	
Frühstück				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abend				
Getränke				
Notizen				

Datum	Nahrungsmittel	Auffälligkeiten Stress, Schlaf, Bewegung, Gewicht, Menstruation	Stuhlverhalten	
Frühstück				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abend				
Getränke				
Notizen				

Datum	Nahrungsmittel	Auffälligkeiten Stress, Medikamente, Schlaf, Bewegung, Menstruation	Stuhlverhalten	
Frühstück				
Mittag				
Zwischenmahlzeit				
Abend				
Getränke				
Notizen				

Empfehlung:	<a href="http://www.trinicum.com">www.trinicum.com</a>	Ärztl. Notizen:
-------------	--	-----------------