

Name: _____

Datum: _____ Seite 1/2

Frühstück:

Uhrzeit:

Snack:

Uhrzeit:

Mittagessen:

Uhrzeit:

Snack:

Uhrzeit:

Abendessen:

Uhrzeit:

Snack:

Uhrzeit:

INFORMATION

Verwenden Sie pro Tag immer beide Seiten! Die erste Seite für Ihr Essen, die zweite Seite für Symptome. Zur Auswertung können die beiden Seiten dann nebeneinander gelegt werden, um Zusammenhänge zwischen Mahlzeiten und Symptomen zu erkennen. Tragen Sie ALLE Speisen und Getränke ein, auch Kaugummis, Kaffee oder Wasser.
Frauen: Tragen Sie bitte auch Ihren Menstruationszyklus ein.

Symptomtagebuch als Android-App
www.symptom-tagebuch.com
Download am Play-Store:



Name: _____

Datum: _____ Seite 2/2

Morgens

Symptome:

Uhrzeit:

Symptome:

Uhrzeit:

Symptome:

Uhrzeit:

Mittags

Symptome:

Uhrzeit:

Symptome:

Uhrzeit:

Symptome:

Uhrzeit:

Abends

Symptome:

Uhrzeit:

Symptome:

Uhrzeit:

Symptome:

Uhrzeit:

Anmerkungen zu diesem Tag: