Symptom-Ernährungsprotokoll von:

Datum:
O Arbeitstag O Wochenende/Urlaubstag

Uhrzeit / Datum	Menge	Essen und Trinken inklusive Gewürze, Fette, Öle	Zubereitung: roh/geschält/ zerkleinert/ gebraten/ gedünstet/ gekocht/...	Situation: (Ruhe/Streß?) , Medikamenten -einnahme?, Bewegung?	Beschwerden mit Uhrzeit des Auftretens und Bewertung Von 0 = kein Schmerz bis 10 = stärkster Schmerz

Ernährungs-beratung mit Herz
Undine Jakob

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Großer Anger 133a
99869 Sonneborn
Tel.: 03 62 54 - 80 08 22
Mobil: 0176 - 63 06 87 32

E-Mail: beratung@ebh-jakob.de
Web: **www.ebh-jakob.de**