## Nahrungsmittel- und Symptomprotokoll

Name:

Zeitraum:

| Datum/ Uhrzeit | Speisen | Getränke | Beschwerden mit Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| **23.05.2019**<br>7.00 | 1 Schüssel Joghurt mit Haferflocken, Chiasamen, Blaubeeren, Honig | 1 Tasse Fencheltee | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |