



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH von:

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

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

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