

# Essprotokoll

Name:

Datum:

Arbeitstag

freier Tag

Wochenende

| Zeit | Speisen und Getränke | Gewürze | Medikamente,<br>Sport,<br>Stress | Symptome<br>Beschwerden<br>(Bitte mit Zeitangabe) |
|------|----------------------|---------|----------------------------------|---|
|      |                      |         |                                  |   |