

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Histaminintoleranz

Vor- und Nachname, Datum

Uhrzeit Wann, Ort	Menge	Lebensmittel mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht.	Getränke Was / Wie viel?	Anmerkung Wie habe ich mich gefühlt*	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?

Notizen: _____

* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen