

Ausschlussliste unbekömmlicher Nahrungsmittel.

Datum:

Uhrzeit	Nahrungsmittel Unterscheiden Sie zwischen Fertignahrungsmitteln und selbst zubereiteten Nahrungsmitteln. (Zusatzstoffe)	Genussmittel Schokolade, Bonbons, Gummibärchen, Eis etc.	Getränke Alles, auch Mineralwasser	Befindlichkeit ausgezeichnet, gut, schlecht, Symptome
7.00 – 12.00				
12.00 – 16.00				
16.00 – 22.00				
Nachts				