



ERNÄHRUNG SYMPTOM-TAGEBUCH

Gratis Onlinekurs

Erste Hilfe bei einer Histamin-Intoleranz



Mahlzeit / ⌚

Nahrungsmittel
(detaillierte Beschreibung)

Gewürze & Saucen

Getränke

Sonstiges
(Sport, Medikamente, Stress,
Regel, etc.)

**Symptome &
Beschwerden**
(inkl. Uhrzeit)

Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					
Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					
Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					



Mahlzeit / ⌚

Nahrungsmittel
(detaillierte Beschreibung)

Gewürze & Saucen

Getränke

Sonstiges
(Sport, Medikamente, Stress,
Regel, etc.)

**Symptome &
Beschwerden**
(inkl. Uhrzeit)

Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					
Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					
Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					



Mahlzeit / 🕒

Nahrungsmittel
(detaillierte Beschreibung)

Gewürze & Saucen

Getränke

Sonstiges
(Sport, Medikamente, Stress,
Regel, etc.)

**Symptome &
Beschwerden**
(inkl. Uhrzeit)

Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					
Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					
Frühstück / Vormittag					
Mittags					
Abends					
Zwischendurch					