

Ernährungs- und Symptomtagebuch (Keto)

Nicht vergessen: Ballaststoffreiche, kohlenhydratarme Ernährung (Bio) - gute **Fette (Avocados, Nüsse, etc.), **Proteine** (Tempeh, Tofu, etc.), **Gemüse****

(Spinat, Brokkoli, etc.), antientzündliche Gewürze (Kurkuma, Ingwer, etc.) - viel Wasser.

[illegible]