

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Nicht vergessen: Ballaststoffreiche, antientzündliche Ernährung in Bio-Qualität - gute **Fette** (Avocados, Nüsse, etc.), **Gemüse** (Spinat, Brokkoli, etc.).

antientzündliche Gewürze (Kurkuma, Ingwer, etc.) - reich an Antioxidantien - viel Wasser.

Datum:							
Uhrzeit (Wann?)	Speisen/Getränke	Menge (g)	Stimmung	Energielevel (1-10)	Meine Aktivitäten	Notizen	
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
			😊 / 😊 / 😊				
Gesamt:			😊 / 😊 / 😊				