Essenstagebuch von _____

Datum	Uhrzeit	Gericht /Snack / Getränk	Zutaten (Wichtig: Fertigprodukte kennzeichnen und am besten Packung aufbewahren; auch alle Geürze und das grobe Alter der Lebensmittel vermerken)	Beschwerden (jegliches Unwohlgefühl, Blähungen, Kopfschmerzen, Ausschläge, o.ä. vermerken)