

7-Tage-Check-Planer

Nahrungsmittelunverträglichkeit? Finde es selbst heraus!

So gehts: 7 Tage lang die Lebensmittel eintragen, die gegessen werden und im Verdacht stehen, Unverträglichkeiten hervorzurufen.

Zusätzlich die Beschwerden eintragen (auch die, die nicht direkt mit dem Magen-Darm-Trakt in Verbindung stehen).

Nach 7 Tagen auswerten und analysieren. Gegebenenfalls die Ernährung umstellen.

Wochentag:	Datum:	Ich habe gegessen:	Ich leide unter:
1. Tag			
2. Tag			
3. Tag			
4. Tag			
5. Tag			
6. Tag			
7. Tag			