

Ernährungstagebuch von:

ACH, DU CROHNIKUS 

| Wochentag: Datum: | Wochentag: Datum: | Wochentag: Datum: | Wochentag: Datum: | Wochentag: Datum: |
|--|--|--|--|--|
| Frühstück:  | Frühstück:  | Frühstück:  | Frühstück:  | Frühstück:  |
| Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  |
| Mittagessen:  | Mittagessen:  | Mittagessen:  | Mittagessen:  | Mittagessen:  |
| Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  | Snack/Süßgetränk:  |
| Abendessen:  | Abendessen:  | Abendessen:  | Abendessen:  | Abendessen:  |
| Wie war mein Stuhlgang? Häufigkeit: Struktur: | Wie war mein Stuhlgang? Häufigkeit: Struktur: | Wie war mein Stuhlgang? Häufigkeit: Struktur: | Wie war mein Stuhlgang? Häufigkeit: Struktur: | Wie war mein Stuhlgang? Häufigkeit: Struktur: |

Fünf-Tage-Rückblick (Zeitraum): _____ bis _____ *Acht, du Crohnikus*
Was habe ich gut vertragen?

Welche Lebensmittel/Speisen habe ich mit grün markiert? **Das kann ich täglich zu mir nehmen!**



A large green rectangular area intended for writing down the list of foods marked with green.

Welche Lebensmittel/Speisen habe ich mit gelb markiert? **Das sollte ich nur ein bis zweimal in der Woche essen!**

A large yellow rectangular area intended for writing down the list of foods marked with yellow.

Welche Lebensmittel/Speisen habe ich mit rot markiert? **Darauf sollte ich erst mal 4 Wochen verzichten!**

A large red rectangular area intended for writing down the list of foods marked with red.