



Ernährungstagebuch für Neurodermitiker

Woche vom ____ bis ____

Datum/Zeit	Was gegessen/getrunken?	Befinden danach	Meine Beschwerden
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	



Datum/Zeit	Was gegessen/getrunken?	Befinden danach	Meine Beschwerden
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	