



Dr. med. Friederike Windels-Potot

ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN

Ernährungsmedizinische Beratung
Prävention und Therapie

Bürgerweg 1a
22605 Hamburg



fon +49 (0)40 180 77 373
fax +49 (0)40 180 77 374

ernaehrung@windels-potot.de www.windels-potot.de

ERNÄHRUNGS- UND SYMPTOMPROTOKOLL

Name:

Datum:

Arbeitstag: ☐ ja ☐ nein

Mahlzeiten	Uhrzeit	Essen	Trinken	Beschwerden	Bemerkungen
------------	---------	-------	---------	-------------	-------------

Frühstück

zwischen

Mittagessen

zwischen

Abendessen

Nacht

Bitte tragen Sie alle Lebensmittel ein, die Sie zu sich nehmen, **auch Kleinigkeiten** (z.B. 1 Keks, 1 Bonbon, 1 Kaugummi, 5 Erdnüsse etc.).

Bitte tragen Sie alle Getränke ein, die Sie zu sich nehmen, **auch Wasser**.

Bitte füllen Sie die Tabelle möglichst **zeitnah** aus. Wenn die Tabelle nur einmal täglich geführt wird, werden erfahrungsgemäß wichtige Details vergessen.

Bitte übermitteln Sie die ausgefüllten Tabellen **VOR dem nächsten Beratungstermin** per Post, Fax oder e-mail.