

Allergie-Tagebuch

Name							Wochentag, Datum
Uhrzeit	Menge	Essen und Trinken inkl. Gewürze, Öle und Fette (Rezepte und Zutatenlisten von Fertigprodukten auf Extrazettel kleben)	Zubereitung z. B. roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten	Medikamente	Sonstiges	Beschwerden Wann? Welche?	