يوميات طعامي وأعراضي . الاسم _____

التاريخ والوقت	ما أكلته وشربته	الكمية	الأعراض	متى بدأت	الشدة (0–10)	ملاحظات

الشدة: 0 لا شيء · 5 يصعب تجاهلها · 10 أسوأ ما يمكن تخيّله. تُعرض هذه الورقة على الطبيب أو اختصاصي التغذية. وإن كانت الأعراض شديدة، فيجب طلب المساعدة الطبية فورًا.