Můj deník jídla a příznaků · Jméno _____

Datum a čas	Co bylo k jídlu a pití	Kolik	Příznaky	Kdy začaly	Síla (0–10)	Poznámky

Síla: 0 žádné · 5 nedají se přehlížet · 10 nejhorší, jaké si dovedete představit. Deník vezměte k lékaři nebo nutričnímu terapeutovi. Jsou-li příznaky silné, vyhledejte hned lékařskou pomoc.