Το ημερολόγιο φαγητού και συμπτωμάτων μου · Όνομα _____

Ημερομηνία και ώρα	Τι έφαγα και ήπια	Πόσο	Συμπτώματα	Πότε ξεκίνησαν	Ένταση (0–10)	Σημειώσεις

Ένταση: 0 καθόλου · 5 δύσκολο να το αγνοήσετε · 10 το χειρότερο που μπορείτε να φανταστείτε. Φέρτε το στον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας. Αν τα συμπτώματα είναι έντονα, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.