Mon journal alimentaire et des symptômes · Nom _____

Date et heure	Ce que j'ai mangé et bu	Quantité	Symptômes	Début des symptômes	Intensité (0–10)	Notes

Intensité : 0 aucune · 5 difficile à ignorer · 10 la pire imaginable. Apportez cette feuille à votre médecin ou à votre diététicien. Si les symptômes sont intenses, demandez immédiatement une aide médicale.