יומן האכילה והתסמינים שלי · שם _____

תאריך ושעה	מה אכלתי ושתיתי	כמה	תסמינים	מתי התחילו	עוצמה (0–10)	הערות

עוצמה: 0 בכלל לא · 5 קשה להתעלם · 10 הכי גרוע שאפשר לדמיין. הביאו את הדף לרופא או לדיאטן. אם התסמינים חמורים, פנו מיד לעזרה רפואית.