Az étel- és tünetnaplóm · Név: _____

Dátum és időpont	Mit ettem és ittam	Mennyit	Tünetek	Mikor kezdődtek	Erősség (0–10)	Megjegyzés

Erősség: 0 nincs · 5 nehéz nem figyelni rá · 10 a legrosszabb, amit el tudsz képzelni. Vidd magaddal orvosodhoz vagy dietetikusodhoz. Ha a tünetek súlyosak, azonnal kérj orvosi segítséget.