Jurnalul meu alimentar și de simptome · Nume _____

Data și ora	Ce am mâncat și băut	Cât	Simptome	Când au început	Intensitate (0–10)	Note

Intensitate: 0 deloc · 5 greu de ignorat · 10 cel mai rău posibil. Duceți jurnalul la medic sau la dietetician. Dacă simptomele sunt severe, cereți imediat ajutor medical.