



## 飲食日記 (食物敏感/ 不耐症)

日期	__/__/__ 星期( )	__/__/__ 星期( )	__/__/__ 星期( )	__/__/__ 星期( )	__/__/__ 星期( )	__/__/__ 星期( )	__/__/__ 星期( )
早餐							
不適徵狀							
茶點							
午餐							
不適徵狀							
茶點							
晚餐							
不適徵狀							
宵夜							

**徵狀例如:** 腹脹 Bloating ( B ) · 氣體 Gas ( G ) · 疼痛 Pain ( P ) · 感覺不適 Discomfort ( D ) · 腹瀉 Diarrhea ( Di ) · 便秘 Constipation ( C ) · 胃酸倒流 Reflux ( R ) · 濕疹 ( E ) · 紅疹 ( Ra ) 。