飲食日記 (食物敏感/不耐症)

日期	/星期()						
早餐							
不適徵狀							
茶點							
午餐							
不適徵狀							
茶點							
晩餐							
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)。

 $\ @$ 2020 Hong Kong Community Dietitian Association. All rights reserved

Reviewed: May 2021 Due for review: May 2023