



DIÁRIO ALIMENTAR

Nome:

Data:

Dia da semana:

Refeição/Horário	Alimento (marca)	Medida Caseira	Aceitação	Sintomas
Funcionamento do intestino	Alimento novo?	Como passou o dia?	Sono:	

SINTOMAS: 1) Gastrointestinais (sangue nas fezes, muco, diarreia , constipação e dificuldade e ou dor ao evacuar, cólica, refluxo, vômitos) 2) Sintomas de pele (dermatite, urticária, edema, inchaço, coceira, assadura) 3) Sintomas respiratórios (tosse, catarro, chiado) 4) comportamento (choro, irritabilidade, dor, sono em excesso)