Дата и время	Наименование продуктов, способ приготовления	Кол-во пищи	Явные проявления и субъективные ощущения	Продолжительность реакции	Сопутствующие события: физические упражнения, изменения окружающей среды, стресс, болезни

Телефон врача _____