

Réintroduction des aliments - suivi des symptômes

1. Retrait des aliments pour lesquels vous avez une réaction (après consultation auprès d'un professionnel qualifié de la santé)
2. Faire le suivi de vos symptômes : Si vous constatez une amélioration, vous pourriez vouloir tester par vous-même vos réactions en réintroduisant lentement les aliments dans votre alimentation. Consulter un professionnel de la santé avant de faire cette étape.
3. Ne réintroduire qu'un aliment à la fois.
4. À l'aide du tableau de suivi ci-dessous, notez de façon détaillée comment vous vous sentez ainsi que vos symptômes.

Aliment ajouté : _____

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Digestion/ fonction intestinale					
Articulations/ douleurs musculaires					
Mal de tête/ migraine/ pression					
Congestion des sinus et pulmonaire					
Fonction rénale / vessie					
Peau					
Niveau d'énergie					
Sommeil / repos					
Autres symptômes					