

*Diário de Dores Abdominais*



Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Geralmente sinto desconforto ou dores no estômago quando como: \_\_\_\_\_

		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom			
Alimentos	FRUTAS																								
	Abacaxi																								
	Laranja																								
	Melão																								
	Melancia																								
	VEGETAIS/ LEGUMINOSAS																								
	Brócolis																								
	Couve-flor																								
	Repolho																								
	Feijão																								
	Pimentão																								
	LÁCTEOS																								
	Leite/ queijo/ iogurte																								
CARNE VERMELHA																									
Bebidas Cigarro	Álcool																								
	Refrigerantes																								
	Cigarro																								
	Café																								
Circunstâncias	Emoções fortes																								
	Stress																								
	Insônia																								
	Enjôo																								
Sintomas	Dor/ desconforto																								
	Estufamento																								
	Constipação																								
	Diarréia																								