



Phase 2

Refined Vegetable Oils Artificial Sweeteners Tree Nuts Nightshades Legumes Alcohol

Bloating or Gas

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Stomach Pain

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Headaches

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Diarrhea

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Foggy Thinking

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Unusual Fatigue

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Rash

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|