

نام _____ ماه / سال _____

اندازه گیری
قند خون*

تاریخ	صبحانه		ناهار		شام		قبل از خواب
	قبل از	۲ ساعت بعد	قبل از	۲ ساعت بعد	قبل از	۲ ساعت بعد	
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							
۲۱							
۲۲							
۲۳							
۲۴							
۲۵							
۲۶							
۲۷							
۲۸							
۲۹							
۳۰							
۳۱							

اهداف: * قبل از غذا خوردن بین ۴ و ۷ میلی مول (اگر ممکن است ۴-۶)

* ۲ ساعت بعد از غذا خوردن کمتر از ۱۰ میلی مول

* (Cascading Sugars مواظب بالا رفتن و پائین آمدن قند خون بودن)