



Trodnevni dnevnik ishrane i šećera u krvi

Ime

Matični broj građana

Datum	Šećer u krvi pre	Doručak	Šećer u krvi posle	Eventualna užina/fizička aktivnost	Šećer u krvi pre	Ručak	Šećer u krvi posle	Eventualna užina/fizička aktivnost	Šećer u krvi pre	Večera/večernji obrok	Šećer u krvi posle	Eventualna večernja kafa/fizička aktivnost	Šećer u krvi u vreme za spavanje
Datum	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h

Molimo vas da u meraču šećera u krvi obeležite fizičku aktivnost i pre/posle obroka.
Merite svoj šećer u krvi pre i najkasnije 1,5 sat nakon obroka, kao i kada idete u krevet pre noći i to zabeležite u tabeli.
Zabeležite ono što jedete i kako vežbate tri dana pre posete svom lekaru/medicinskoj sestri za dijabetes/nutricionisti.

www.areo.nu/da