



רישום תפריט שבועי

שם: _____

יום	יום	יום	יום	יום	יום	יום	תאריך	עד
							רמת סוכר בצום ארוחת בוקר	90
							ר' סוכר שעה אחרי א.ב. ארוחת ביניים	140
							ר' סוכר לפני א. צהריים ארוחת צהריים	95
							ר' סוכר שעה אחרי א.צ. ארוחת ביניים	140
							ר' סוכר לפני א. ערב ארוחת ערב	95
							ר' סוכר שעה אחרי א.ע. ארוחת לילה	140
							כוסות שתייה	
							זמן פעילות גופנית	

מוודים מתחילת זמן הארוחה! במידה והתחלת לאכול ב08.00, אנא מדדי ב09.00.
במצבים בהם מוודים שעתיים אחרי ארוחה רמות הגלוקוז התקינות הן עד 120 מג/דל