



## Trodnevni dnevnik hrane i razine šećera u krvi

Ime .....

Osobni identifikacijski broj .....

Datum	Šećer u krvi prije	Doručak	Šećer u krvi poslije	Eventualni međuobrok / vježbanje	Šećer u krvi prije	Ruča	Šećer u krvi poslije	Eventualni međuobrok / vježbanje	Šećer u krvi prije	Ručak/večernji obrok	Šećer u krvi poslije	Eventualna večernja kava / vježbanje	Šećer u krvi u vrijeme 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, obilježite u svom mjerачu šećera u krvi vježbanje i prije/poslije jela.

Izmjerite šećer u krvi prije i najkasnije 1,5 čas nakon obroka, kao i kad idete u krevet prije noći i zabilježite to u tabeli.

Pribilježite što jedete i kako vježbate tri dana prije svog posjeta svom liječniku / medicinskoj sestri za dijabetes / dijetetičaru.

[www.areo.nu](http://www.areo.nu)