

# 饭食记录表

- 请写下所有食品和饮料. 记录您吃的量. 如果您会计算碳水化合物多少克, 也请记下.
- 请写下餐前的血糖. 如果您的医生建议, 也写下餐后两小时后的血糖.

第一天		第二天		第三天	
早餐	餐前血糖:	早餐	餐前血糖:	早餐	餐前血糖:
	胰岛素:		胰岛素:		胰岛素:
	餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:
午餐	餐前血糖:	午餐	餐前血糖:	午餐	餐前血糖:
	胰岛素:		胰岛素:		胰岛素:
	餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:
晚餐	餐前血糖:	晚餐	餐前血糖:	晚餐	餐前血糖:
	胰岛素:		胰岛素:		胰岛素:
	餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:
零食		零食		零食	
运动或活动		运动或活动		运动或活动	

# 饭食记录表

- 请写下所有食品和饮料. 记录您吃的量. 如果您会计算碳水化合物多少克, 也请记下.
- 请写下餐前的血糖. 如果您的医生建议, 也写下餐后两小时后的血糖.

第四天		第五天		第六天	
早餐	餐前血糖:	早餐	餐前血糖:	早餐	餐前血糖:
	胰岛素:		胰岛素:		胰岛素:
	餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:
午餐	餐前血糖:	午餐	餐前血糖:	午餐	餐前血糖:
	胰岛素:		胰岛素:		胰岛素:
	餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:
晚餐	餐前血糖:	晚餐	餐前血糖:	晚餐	餐前血糖:
	胰岛素:		胰岛素:		胰岛素:
	餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:		餐后两小时血糖:
零食		零食		零食	
运动或活动		运动或活动		运动或活动	