

我的饮食日记

姓名: _____

请用以下表格记录您每天全部的饮食情况 - 每次进餐或饮料的量和其中碳水化合物克数。请把您的血糖和胰岛素使用的情况也记录在相应的格子里。如果您锻炼了, 请把锻炼的时间和强度也记录下来。

例: 1 杯米饭 = 45 克
醋, 橄榄油拌色拉
3 盎司去皮鸡胸肉。
½ 杯绿菜花 = 5 克
1 个小苹果 = 15 克

日期:

血糖: _____ 胰岛素或其它药: _____ 早餐: _____	血糖: _____ 胰岛素或其它药: _____ 小零食: _____
血糖: _____ 胰岛素或其它药: _____ 午餐: _____	血糖: _____ 胰岛素或其它药: _____ 小零食: _____
血糖: _____ 胰岛素或其它药: _____ 晚餐: _____	血糖: _____ 胰岛素或其它药: _____ 小零食: _____
锻炼情况: _____	

日期:

血糖: 早餐:	胰岛素或其它药:	血糖: 小零食:	胰岛素或其它药:
血糖: 午餐:	胰岛素或其它药:	血糖: 小零食:	胰岛素或其它药:
血糖: 晚餐:	胰岛素或其它药:	血糖: 小零食:	胰岛素或其它药:
锻炼情况:			

日期:

血糖: 胰岛素或其它药: 早餐:	血糖: 胰岛素或其它药: 小零食:
血糖: 胰岛素或其它药: 午餐:	血糖: 胰岛素或其它药: 小零食:
血糖: 胰岛素或其它药: 晚餐:	血糖: 胰岛素或其它药: 小零食:
锻炼情况:	