

DIARIO GLICEMICO

Nome e Cognome.....

Data.....	Prima di colazione	Dopo colazione	Prima di pranzo	Dopo pranzo	Prima di cena	Dopo cena	Prima di coricarsi
Lunedì	x	x					
Martedì			x	x			
Mercoledì					x	x	
Giovedì	x	x					
Venerdì			x	x			
Sabato					x	x	
Domenica							

Data.....	Prima di colazione	Dopo colazione	Prima di pranzo	Dopo pranzo	Prima di cena	Dopo cena	Prima di coricarsi
Lunedì	x	x					
Martedì			x	x			
Mercoledì					x	x	
Giovedì	x	x					
Venerdì			x	x			
Sabato					x	x	
Domenica							

Data.....	Prima di colazione	Dopo colazione	Prima di pranzo	Dopo pranzo	Prima di cena	Dopo cena	Prima di coricarsi
Lunedì	x	x					
Martedì			x	x			
Mercoledì					x	x	
Giovedì	x	x					
Venerdì			x	x			
Sabato					x	x	
Domenica							

- 1) Segnare la data del primo giorno di misurazione.
- 2) Riempire le caselle dove presente la X con i valori di glicemia. La glicemia dopo i pasti si misura dopo 2 ore dall'inizio del pasto.