

سجل السكر في الدم

الشهر/السنة: _____ تاريخ بدء التسجيل: _____

التاريخ	الفطور		الغذاء		العشاء		قبل النوم	ملاحظات (تغييرات على الحمية أو رياضة، و عكة صحية، هبوط السكر)
	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد		
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								
٢٦								
٢٧								
٢٨								
٢٩								
٣٠								