

| יום שבת | יום ו' | יום ה' | יום ד' | יום ג' | יום ב' | יום א | יומן תזונה ומד סוכר                         |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---|
|         |        |        |        |        |        |       | מדידת סוכר בצום<br>(לפני האוכל)             |
|         |        |        |        |        |        |       | <u>ארוחת בוקר - שעה:</u><br><u>פירוט:</u>   |
|         |        |        |        |        |        |       | מדידת סוכר כשעתיים<br>לאחר ארוחת בוקר       |
|         |        |        |        |        |        |       | <u>ארוחת צהריים - שעה:</u><br><u>פירוט:</u> |
|         |        |        |        |        |        |       | מדידת סוכר:                                 |
|         |        |        |        |        |        |       | <u>ארוחת ערב - שעה:</u><br><u>פירוט:</u>    |
|         |        |        |        |        |        |       | מדידת סוכר כשעתיים<br>לאחר ארוחת ערב        |
|         |        |        |        |        |        |       | פירוט נשנושים<br>במהלך היום                 |