




ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ / Diabetes Journal

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਪੱਧਰ
ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: 4 ਤੋਂ 7
ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ: 5 ਤੋਂ 10

ਨਾਂ / Name: _____

ਮਿਤੀ	ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਦਾ ਗਿਆ 	2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) (ਜੇ ਖਾਦਾ ਹੈ)	ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਦਾ ਗਿਆ ਗਿਆ 	2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) (ਜੇ ਖਾਦਾ ਹੈ)	ਸੱਪਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਸੱਪਰ ਵੇਲੇ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਖਾਦਾ ਗਿਆ 	2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਖਾਦਾ ਗਿਆ ਸਨੈਕ	ਅੱਜ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ, ਤਣਾਓ, ਖਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਿ)
ਐਸਤ														

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼, ਇੰਕ. ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ