fraserhealth Better health. Best in health care.

डायबिटीज़ दैनिकी/ Diabetes Journal

ब्लड शूगर के आदर्श स्तर
भोजन से पहले: 4 से 7
भोजन से 2 घण्टे बाद: 5 से 10

नाम/ Name : _____

तिथि	नाश्ते से पहले ब्लड शूगर	जो भोजन नाश्ते में खाया गया	2 घण्टे बाद ब्लड शूगर	हल्का भोजन (स्नैक) (यदि खाया है)	दोपहर के खाने से पहले ब्लड शूगर	जो भोजन दोपहर को खाया खाया	2 घण्टे बाद ब्लड शूगर	हल्का भोजन (यदि खाया है)	सप्पर (रात का खाना) से पहले ब्लड शूगर	सप्पर (रात का खाना) जो खाया है	2 घण्टे बाद ब्लड शूगर	शाम के समय ब्लड शूगर	शाम के समय खाया गया स्नैक	आज की कसरत और टिप्पणियाँ (जैसे बीमारी, तनाव, विशेष घटनाएं, आदि)
औसत														

डायबिटीज़ मैनेजमेंट एण्ड ट्रेनिंग सेन्टर्ज़, इंक. की अनुमति से रूपान्तरित किया गया

Adapted with permission from Diabetes Management & Training Centers, Inc.