

بلڈ شوگر کی بہترین سطح




کھانے سے پہلے: 4 سے 7

کھانے کے 2 گھنٹے بعد: 5 سے 10

# ڈائیبتیس کاروز نامچہ

Diabetes Journal

نام/Name: \_\_\_\_\_

آج کی ورزش اور نوٹس (جیسے بیماری، تناؤ اور خاص واقعات وغیرہ)	شام کو کھایا گیا سینک	شام کے وقت بلڈ شوگر	۲ گھنٹے بعد بلڈ شوگر	سپر (رات کے کھانے) میں لی گئی خوراک 	سپر (رات کا کھانا) سے پہلے بلڈ شوگر	سینک (اگر کھایا ہے)	۲ گھنٹے بعد بلڈ شوگر	لنچ میں لی گئی خوراک 	لنچ سے پہلے بلڈ شوگر	سینک (اگر کھایا ہے)	۲ گھنٹے بعد بلڈ شوگر	ناشتہ میں لی گئی خوراک 	ناشتہ سے پہلے بلڈ شوگر	تاریخ
<b>اوسط</b>														

ڈائیبتیس مینجمنٹ اینڈ ٹریننگ سینٹرز، انک۔ کی اجازت سے ترجمہ کیا گیا۔