DÁTUM:									
		Össz. Széhidrát:_____g	vércukor mmol/l	vércukor mmol/l	vércukor mmol/l	vércukor mmol/l	vércukor mmol/l	vércukor mmol/l	vércukor mmol/l
7:00	Reggeli előtt	Mérés							
7:00	Reggeli	_____g szénhidrát	x	x	x	x	x	x	x
8:00	Reggeli után	Mérés							
10:00	Tízórai	_____g szénhidrát	x	x	x	x	x	x	x
12:00	Ebéd előtt	Mérés							
12:00	Ebéd	_____g szénhidrát	x	x	x	x	x	x	x
13:30	Ebéd után	Mérés							
15:00	Uzsonna	_____g szénhidrát	x	x	x	x	x	x	x
17:00	Vacsora előtt	Mérés							
17:00	Vacsora	_____g szénhidrát	x	x	x	x	x	x	x
18:00	Vacsora után	Mérés							
21:00	Pótvacsora	_____g szénhidrát	x	x	x	x	x	x	x
22:00	Pótvacsora után	Mérés							
2:00	Éjszakai	Mérés							