

MEU DIÁRIO DE GLICEMIA CAPILAR

Escolha 1 dia da semana. Meça todos os pontos e anote o que comeu em cada refeição

Metas de glicemia:

- Em Jejum e antes das refeições: **90-130**

- 2 h após comer: **Até 180**

Data	Jejum	2h após café	Antes do almoço	2 h após almoço	Antes do jantar	2 h após o jantar
Refeição	Café da manhã		Almoço		Jantar	
Descrição das Refeições						

Data	Jejum	2h após café	Antes do almoço	2 h após almoço	Antes do jantar	2 h após o jantar
Refeição	Café da manhã		Almoço		Jantar	
Descrição das Refeições						

Data	Jejum	2h após café	Antes do almoço	2 h após almoço	Antes do jantar	2 h após o jantar
Refeição	Café da manhã		Almoço		Jantar	
Descrição das Refeições						