

Ernährungs- und Blutzuckerprotokoll

von _____

Datum	Uhrzeit		Lebensmittel mit Menge (Scheibe, Stück o.ä.)	Getränke mit Menge (Glas, ml o.ä.)	Bewegung, sonstiges	Blutzuckerwert davor	Blutzuckerwert 2h danach
		Frühstück					
		ggf. Zwischen- mahlzeit					
		Mittagessen					
		ggf. Zwischen- mahlzeit					
		Abendessen					
		ggf. Zwischen- mahlzeit					
		vor dem Schlafen					