**Naam:……………………………**

**Dag van de week + Datum:………………….**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd: | Wat heb je gegeten en gedronken, hoeveelheden (in cups, ml, gram, etc.): | Situatie voor meten van de bloedglucose;   * Sport, slaap, stress, ontspanning, zitten, fietsen, etc. * Hoe heb je geslapen en hoelang (in uren) (alleen in de ochtend noteren) | Glucoselevels (mmol/liter = uitkomst glucosemeting(dmv bloed/prikje)  + Noteer uw Energylevel (0= geen energie, 10 = heel veel energie)   * Meet dagelijks, nuchter (=voordat u eet of drinkt in de ochtend). * Meet 1 of 2 uur na elke maaltijd (noteer erbij of u 1 of 2 uur na de maaltijd uw glucose heeft gemeten) |
|  |  |  |  |