

İsim: \_\_\_\_\_ Doğum tarihi: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

**3 Gün için su noktaları uygulayın lütfen:**

1. Yediginiz gıdayı ve sayısını yazınız, mesela: 2 Brötchen, 3 Patates, 6 yemek kasığı Pirinc,...
2. Kansekerini anaöğünden (Kahvaltı, Öğlen, Akşam yemekinden) **önce** ve **1 saat sonra** ölçünüz. **Ellerinizi yıkamayı unutmayınız!!!**
3. Enjekte ettiğiniz İnsülin birimini yazınız.

Saat / Tarih	Yenilen Yemekmiktari	İnsülin- birimi	Yemekten önceki kansekeri	Yemekten 1 Saat sonraki kansekeri
1. Gün	<b>Kahvaltı :</b> Ara öğün:			
	<b>Öğlen:</b> Ara öğün:			
	<b>Aksam:</b> Ara öğün:			
2. Gün	<b>Kahvaltı:</b> Ara öğün:			
	<b>Öğlen:</b> Ara öğün:			
	<b>Aksam:</b> Ara öğün:			
3. Gün	<b>Kahvaltı:</b> Ara öğün:			
	<b>Öğlen:</b> Ara öğün:			
	<b>Aksam:</b> Ara öğün:			