

Essen und Trinken unter die Lupe genommen

Name: _____ geb. am _____

Datum	Uhrzeit	Mahlzeit Frühstück., Mittagessen, Abendessen, Zwischen- mahlzeit.	Blutzucker vor und ca. 2 Std. nach einer Hauptmahlzeit (wenn BZ-Gerät vorhanden)	Speisen / Menge	Getränke / Menge	Körperliche Aktivität / Situation (z.B. zu Hause mit Familie oder alleine im Büro)

