

	množství sacharidů	energetická hodnota (kJ/kcal)	Typ pohybové aktivity	Poznámky	Glykémie
Snídaně:					Před jídlem:
					1-2hod po jídle:
1. svačina:					
Oběd:					Před jídlem:
					1-2hod po jídle:
2. svačina:					
Večeře:					Před jídlem:
					1-2hod po jídle:
2. večeře:					Před spaním:

Do tabulky запиšte co možná nejpřesněji kolik (zvažte si potraviny), čeho a kdy jste snědli.

Spočítejte si množství sacharidů v 1 jídle a kalorickou hodnotu.

Do poznámky můžete zapsat, např. jaké léky užíváte nebo potíže (bolest hlavy...) nebo něco, co Vám připadá důležité a zajímavé.

Máte-li glukometr, je vhodné změřit si hodnoty glykémii v závislosti na jídle, tak jak je uvedeno v tabulce.