Controle mensal de glicemia

para pré-diabetes ou uma medição por dia · mg/dL

Glucose Log

Nome _____ Datas _____

Minhas metas da equipe de saúde: em jejum _____ após as refeições _____ mg/dL Meço após as refeições em: ☐ 1 hora ☐ 2 horas

1. Marque 1 ou 2 horas e anote as metas que sua equipe de saúde passou.
2. Uma linha por dia. Anote a glicemia em jejum. Se também mediu após uma refeição, anote e marque qual: C café da manhã, A almoço, J jantar.
3. Circule qualquer valor fora da meta. Leve esta folha às consultas.

Data	Jejum ao acordar, mg/dL	Após refeição mg/dL	Qual refeição	Anotações comida, atividade, comprimidos, como se sentiu
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	
			☐ C ☐ A ☐ J	

Esta folha serve só para anotar valores. Não é orientação médica: sua equipe de saúde define as metas e a frequência das medições.

Modelo grátis de **glucoselog.app**
Prefere o celular? Escaneie para o app **Glucose Log** para iPhone e Android