



טבלה שבועית למעקב רמות סוכר

מרכיבי ארוחות והערות כלליות	שעתיים לאחר ארוחת ערב	שעתיים לאחר ארוחת צהריים	שעתיים לאחר ארוחת בוקר	לאחר שנת לילה	תאריך
בוקר					
צהריים					
ערב					
בוקר					
צהריים					
ערב					
בוקר					
צהריים					
ערב					
בוקר					
צהריים					
ערב					
בוקר					
צהריים					
ערב					
בוקר					
צהריים					
ערב					