

Blood Sugar Log- Please Bring This Form to All Doctor's Appointments

ਨਾਮ (Name): _____ ID #: _____

ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਲੋਗ ਲਈ ਟੀਚੇ (Blood Sugar Log Goals)

ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (Before Meals): **90 – 130 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਡੈ.ਲਿ.**

ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ (Two Hours After Meals): **90 – 180 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਡੈ.ਲਿ.**

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (Bedtime): **90 – 150 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਡੈ.ਲਿ.**



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲੋਗ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਿਆਓ

ਮਿਤੀ	ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ
Date	Before Breakfast	2 Hours After Breakfast	Before Lunch	2 hours After Lunch	Before Dinner	2 hours After Dinner	Bedtime