

DIÁRIO DE CONTROLE – DM1

DATA:		SONO (hs):		ACORDOU ÀS : hs .	
GLICEMIA:			INSULINA BASAL (UI e HS):		
EXERCÍCIO FÍSICO: () Sim () Não			HORÁRIO:		
ÁGUA (200ml): 			HUMOR: 😊 😏 😐 😞 😡		
CAFÉ DA MANHÃ					
<i>EU COMI</i>	<i>PORÇÃO</i>	<i>CHO</i>	<i>GORD</i>	<i>PROT</i>	Arredonde a conta apenas no final
					<i>GLI PRÉ:</i>
					<i>UR CORR:</i>
					<i>UR CONT:</i>
					<i>REG PRO:</i>
					<i>GLI 2HS:</i>
TOTAL (CHO / GORDURA / PROTEÍNA):					
LANCHE					
<i>EU COMI</i>	<i>PORÇÃO</i>	<i>CHO</i>	<i>GORD</i>	<i>PROT</i>	Arredonde a conta apenas no final
					<i>GLI PRÉ:</i>
					<i>UR CORR:</i>
					<i>UR CONT:</i>
					<i>REG PRO:</i>
					<i>GLI 2HS:</i>
TOTAL (CHO / GORDURA / PROTEÍNA):					
ALMOÇO					
<i>EU COMI</i>	<i>PORÇÃO</i>	<i>CHO</i>	<i>GORD</i>	<i>PROT</i>	Arredonde a conta apenas no final
					<i>GLI PRÉ:</i>
					<i>UR CORR:</i>
					<i>UR CONT:</i>
					<i>REG PRO:</i>
					<i>GLI 2HS:</i>
TOTAL (CHO / GORDURA / PROTEÍNA):					
JANTAR					
<i>EU COMI</i>	<i>PORÇÃO</i>	<i>CHO</i>	<i>GORD</i>	<i>PROT</i>	Arredonde a conta apenas no final
					<i>GLI PRÉ:</i>
					<i>UR CORR:</i>
					<i>UR CONT:</i>
					<i>REG PRO:</i>
					<i>GLI 2HS:</i>
TOTAL (CHO / GORDURA / PROTEÍNA):					
LANCHE					
<i>EU COMI</i>	<i>PORÇÃO</i>	<i>CHO</i>	<i>GORD</i>	<i>PROT</i>	Arredonde a conta apenas no final
					<i>GLI PRÉ:</i>
					<i>UR CORR:</i>
					<i>UR CONT:</i>
					<i>REG PRO:</i>
					<i>GLI 2HS:</i>
TOTAL (CHO / GORDURA / PROTEÍNA):					
OUTROS					
<i>EU COMI</i>	<i>PORÇÃO</i>	<i>CHO</i>	<i>GORD</i>	<i>PROT</i>	Arredonde a conta apenas no final
					<i>GLI PRÉ:</i>
					<i>UR CORR:</i>
					<i>UR CONT:</i>
					<i>REG PRO:</i>
					<i>GLI 2HS:</i>
TOTAL (CHO / GORDURA / PROTEÍNA):					

GLI PRÉ Glicemia Pré-Prandial | UR CORR Insulina Ultra-Rápida para Correção Glicemia | UR CONT Insulina Ultra-Rápida para Contagem de CHO
 REG PRO Insulina Regular para Contagem de Proteína | GLI 2HS Glicemia Pós-Prandial