

Mes données pour la semaine du \_\_\_\_\_

**Avant le déjeuner**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Déjeuner**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Avant le dîner**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Dîner**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Avant le souper**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Souper**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Avant le coucher**

Jour	Glycémie(mmol/L) (heure)	Collation avec glucides (grammes)	Médicament (dose)	Exercice (minutes)
Dim				
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				

**Notes – consignez tout ce qui, selon vous, aurait pu influencer votre glycémie.**

Dim
Lun
Mar
Mer
Jeu
Ven
Sam