

Typ	Data	Stan glukozy / Nazwa posiłku	Poziom glukozy / kcal	Czas / WW	Notatka / Skład
Pomiar	2019-06-01 09:13	Za wysoko	95 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-01 17:54	W normie	109 mg/dL	Po posiłku	dwa jajka na miekko, dwie kanapki z masłem, pol szklanki mleka z truskawkami
Pomiar	2019-06-01 18:18	W normie	104 mg/dL	Po posiłku	kielbasa z grilla z keczupem, chlebem białym, salata z pomidorem i ziołami, czereśnie
Pomiar	2019-06-01 23:30	W normie	140 mg/dL	Po posiłku	kanapki z białym chlebem szynka ser biały pomidor ogorek kiszony
Pomiar	2019-06-02 08:15	W normie	88 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-02 18:48	W normie	106 mg/dL	Po posiłku	kielbasa z grilla, salata z kapusta pekińska, ogórkiem, pomidorem i kefir. czereśniami
Pomiar	2019-06-03 08:28	Za wysoko	97 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-03 11:01	Za wysoko	148 mg/dL	Po posiłku	bulki pelnoziarniste (słód), 2 jajka, pomidor, ogorek kiszony
Pomiar	2019-06-03 16:46	Za wysoko	145 mg/dL	Po posiłku	zupa pomidorowa, schabowy ziemniaki mizeria
Pomiar	2019-06-03 23:01	Za wysoko	187 mg/dL	Po posiłku	biały chleb, ser żółty, pomidor, ogorek, pasztetowa
Pomiar	2019-06-04 09:30	W normie	88 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-04 11:37	Za wysoko	141 mg/dL	Po posiłku	chleb pelnoziarnisty, szynka z indyka, pomudor, ogórek, herbata
Pomiar	2019-06-04 19:00	Za wysoko	181 mg/dL	Po posiłku	zupa pomidorowa, wątróbka z frytkami i salata
Pomiar	2019-06-04 23:19	W normie	124 mg/dL	Po posiłku	kanapki z boczkiem i serem chleb pelnoziarnisty, pomidor herbata
Pomiar	2019-06-05 06:50	Za wysoko	92 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-05 11:46	W normie	126 mg/dL	Po posiłku	owsianka jaglana ze słonecznikiem, wisniami
Pomiar	2019-06-05 18:32	W normie	129 mg/dL	Po posiłku	kasza gryczana niepalona, pierś kurczaka bez panierki, mizeria na jogurcie
Pomiar	2019-06-06 00:04	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	2 tosty pelnoziarniste z serem, keczup, glowka salaty, pomidor, pol ogorka z olejem rzepakowym, herbata
Pomiar	2019-06-06 08:00	Za wysoko	100 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-06 10:00	W normie	101 mg/dL	Po posiłku	owisianka jaglana z wisniami i pestkami słonecznika
Pomiar	2019-06-06 18:00	W normie	109 mg/dL	Po posiłku	piers z kurczaka z kasz gryczana i salata z pomidorow ze szczypiorkiem
Pomiar	2019-06-06 23:30	W normie	92 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z chlebem pelnoziarnistym z serem i boczkiem botwinka z rzodkiewk, szczypior i jogurt
Pomiar	2019-06-07 06:50	Za wysoko	96 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-07 08:29	W normie	125 mg/dL	Po posiłku	owsianka jaglana z wisniami, słonecznikiem
Pomiar	2019-06-07 19:33	W normie	134 mg/dL	Po posiłku	nalesniki pelnoziarniste z serem i jogurtem
Pomiar	2019-06-07 22:10	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	dwa nalesniki pelnoziarniste z jogurtem
Pomiar	2019-06-08 08:21	W normie	80 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-08 11:24	Za wysoko	223 mg/dL	Po posiłku	jajecznicza z boczkiem, cebula, trzy kanapki z masłem, pomidorem rzodkiewka i szczypiorkiem, herbata
Pomiar	2019-06-08 17:46	W normie	116 mg/dL	Po posiłku	kurczak curry z pomidorami i szpinakiem z makaronem, truskawki z masłanką
Pomiar	2019-06-09 07:54	W normie	86 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-09 10:36	W normie	117 mg/dL	Po posiłku	omlet ze swiezymi truskawkami
Pomiar	2019-06-09 14:18	W normie	114 mg/dL	Po posiłku	rosol z kluskami, marchewki dwie z rosolu
Pomiar	2019-06-09 23:11	W normie	107 mg/dL	Po posiłku	kurczak z rosolu, marchewka, por, kanapka pelnoziarnista z pomidorem
Pomiar	2019-06-10 06:49	W normie	79 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-10 08:11	Za wysoko	183 mg/dL	Po posiłku	kanapka pelnoziarnista szynka pomidor rzodkiewka
Pomiar	2019-06-10 11:25	W normie	100 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki pelnoziarniste z oliwą serem żółtym i rzodkiewka
Pomiar	2019-06-10 21:10	W normie	109 mg/dL	Po posiłku	piers z indyka, ryz, salata z pomidorem, rzodkiewką, cukinia z oliwą
Pomiar	2019-06-11 06:52	W normie	89 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-11 10:36	Za wysoko	144 mg/dL	Po posiłku	serek wiejski z rzodkiewka, dwa chleby pelnoziarniste z oliwa, w tym jeden z boczkiem
Pomiar	2019-06-11 21:02	W normie	109 mg/dL	Po posiłku	poledwiczka wieprzowa ryz cukinia smażona.
Pomiar	2019-06-11 23:15	W normie	120 mg/dL	Po posiłku	tosty z serem i keczupem chleb pelnoziarnisty
Pomiar	2019-06-12 07:02	W normie	82 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-12 08:19	Za wysoko	191 mg/dL	Po posiłku	jogurt platk owsiane wiorko kokosowe pestki słonecznika, pol jablka, cztery czereśnie
Pomiar	2019-06-12 12:35	Za wysoko	142 mg/dL	Po posiłku	trzy kanapki pelnoziarniste z szynka papryka i rzodkiewka z oliwa z oliwek
Pomiar	2019-06-12 20:00	W normie	112 mg/dL	Po posiłku	obiad mizeria, piers z kurczaka kasza bulgur
Pomiar	2019-06-12 22:40	W normie	104 mg/dL	Po posiłku	tosty z serem i salata
Pomiar	2019-06-13 00:00	W normie	109 mg/dL	Po posiłku	salata z ryżem, warzywami i dwie kanapki z serem i szynka
Pomiar	2019-06-13 06:52	W normie	87 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-13 08:13	W normie	119 mg/dL	Po posiłku	dwa jajka i dwie kanapki z chlebem pelnoziarnistym z masłem
Pomiar	2019-06-13 10:58	Za wysoko	177 mg/dL	Po posiłku	serek wiejski salata z pomidorem rzodkiewka kielkami, dwie kromki chleba pelnoziarnistego
Pomiar	2019-06-13 17:58	W normie	100 mg/dL	Po posiłku	łosos, czarny ryz, fasolka, garsc truskawek, migdały
Pomiar	2019-06-13 23:59	W normie	109 mg/dL	Po posiłku	salata z ryżem i dwie kanapko z szynka
Pomiar	2019-06-14 06:59	Za wysoko	93 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-14 08:30	W normie	108 mg/dL	Po posiłku	jajka z chlebem pelnoziarnistym
Pomiar	2019-06-14 19:03	W normie	120 mg/dL	Po posiłku	nalesniki z serem i truskawkami
Pomiar	2019-06-14 23:48	Za wysoko	144 mg/dL	Po posiłku	bob, dwa kawalki chleba pelnoziarnistego z oliwą i 🍎
Pomiar	2019-06-15 00:15	W normie	119 mg/dL	Po posiłku	to co na obiad na zimno
Pomiar	2019-06-16 08:04	W normie	90 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-16 18:05	W normie	119 mg/dL	Po posiłku	grill piers z indyka, salata z pomidorem, cukinia, bazylija, papryka z chlebem pelnoziarnistym
Pomiar	2019-06-16 22:39	W normie	111 mg/dL	Po posiłku	to, co na obiad ale na zimno
Pomiar	2019-06-17 06:43	Za wysoko	95 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-17 08:08	Za wysoko	161 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z serem białym, rzodkiewka bazylija oliwa
Pomiar	2019-06-17 23:03	W normie	114 mg/dL	Po posiłku	mieso gotowane z kaczką z chlebem pelnoziarnistym i dwa pomidorki koktajlowe
Pomiar	2019-06-18 06:57	W normie	86 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-18 12:14	W normie	138 mg/dL	Po posiłku	serek grani dwie kanapki, rzodkiewka, pomidorki
Pomiar	2019-06-18 21:00	W normie	119 mg/dL	Po posiłku	makaron z krewetkami, cukinia, czosnkiem i koperkiem
Pomiar	2019-06-19 08:00	Za wysoko	132 mg/dL	Przed posiłkiem	ostatni nocny posilek o 23 to owsianka z jogurtem truskawkami i siemieniem lnianym
Pomiar	2019-06-19 10:30	Za wysoko	145 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z białym serem, szczypiorkiem, rzodkiewka i pomidorkami koktajlowymi
Pomiar	2019-06-19 20:35	W normie	111 mg/dL	Po posiłku	makaron z krewetkami i cukinia
Pomiar	2019-06-20 08:30	Za wysoko	95 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-20 10:54	W normie	122 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki pelnoziarniste z jajkiej, serem białym, pomidor i ogorek

Typ	Data	Stan glukozy / Nazwa posiłku	Poziom glukozy / kcal	Czas / WW	Notatka / Skład
Pomiar	2019-06-20 14:51	Za wysoko	157 mg/dL	Po posiłku	
Pomiar	2019-06-20 21:22	Za wysoko	189 mg/dL	Po posiłku	makaron z pomidorami i parmezanem
Pomiar	2019-06-21 08:01	Za wysoko	91 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-21 08:46	Za wysoko	165 mg/dL	Po posiłku	
Pomiar	2019-06-21 18:45	Za wysoko	158 mg/dL	Po posiłku	zupa pomudorowa z makaronem
Pomiar	2019-06-22 08:46	Za wysoko	157 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-23 08:30	Za wysoko	100 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-23 11:30	W normie	116 mg/dL	Po posiłku	omlet z maki pszennej z jogurtem i dżemem porzeczkowym
Pomiar	2019-06-23 17:31	W normie	127 mg/dL	Po posiłku	pieś z indyka bez panierki, ziemniaki z wody, fasolka cukinia i mizeria
Pomiar	2019-06-23 22:55	W normie	122 mg/dL	Po posiłku	zimne to co na obiad plis dwa tosty pełnoziarniste z zółtym serem
Pomiar	2019-06-24 08:55	W normie	84 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-24 11:03	W normie	116 mg/dL	Po posiłku	jajka dwa z chlebem pełnoziarnistym
Pomiar	2019-06-24 13:45	W normie	134 mg/dL	Po posiłku	plátky owsiane i orkiszowe z jogurtem, siemieniem i dwie luzeczki dżemu z porzeczek
Pomiar	2019-06-24 17:41	W normie	112 mg/dL	Po posiłku	makaron z cukinia cebula i piersią z kurczaka
Pomiar	2019-06-24 21:51	Za wysoko	186 mg/dL	Po posiłku	kielbasa, keczup, trzy kawałki chleba pełnoziarnistego z oliwa, pomidor, ogorek, rzodkiewka
Pomiar	2019-06-25 00:15	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	kanapki z serem rzodkiewka i pomidorem 2szt pełnoziarniste
Pomiar	2019-06-25 09:02	Za wysoko	96 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-25 11:20	W normie	106 mg/dL	Po posiłku	jajka dwa na twardo i dwa chleby pełnoziarniste
Pomiar	2019-06-25 14:30	W normie	122 mg/dL	Po posiłku	owsianka z jogurtem, słonecznikiem, siemieniem lnianym, mango i truskawkami
Pomiar	2019-06-25 17:16	W normie	100 mg/dL	Po posiłku	makaron z cukinia i piersią z kurczaka
Pomiar	2019-06-25 23:29	W normie	105 mg/dL	Po posiłku	kalafior z oliwą
Pomiar	2019-06-26 08:00	W normie	90 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-26 10:54	W normie	118 mg/dL	Po posiłku	serek wiejski z rzodkiewka i bazylią, kromka chleba z oliwa
Pomiar	2019-06-26 13:02	W normie	105 mg/dL	Po posiłku	owsianka orkiszowa ze słonecznikiem, siemieniem jogurtem i malinami
Pomiar	2019-06-26 23:00	W normie	114 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z serem awokado zamiast masła ogorek pomidor wg one touch 105
Pomiar	2019-06-27 08:33	W normie	86 mg/dL	Przed posiłkiem	wg accu check 75
Pomiar	2019-06-27 10:00	W normie	98 mg/dL	Po posiłku	dwa jajka i dwie kromki chleba z awokado
Pomiar	2019-06-27 11:55	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z szynka, salata i pomidor
Pomiar	2019-06-27 14:30	W normie	97 mg/dL	Po posiłku	pol jablka pol brzoskwini
Pomiar	2019-06-27 16:00	W normie	108 mg/dL	Po posiłku	jajko sadzone, fasolka, ziemniaki, koperek
Pomiar	2019-06-27 20:42	W normie	98 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z awokado zamiast masła, salata, szynka, pomidor i papryka
Pomiar	2019-06-27 23:12	W normie	107 mg/dL	Po posiłku	pol serka grani z papryka i groszkiem z puszki, kanapka z awokado, ciwerc kalafiora, garśc fasolki
Pomiar	2019-06-28 06:53	W normie	76 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-28 08:22	W normie	127 mg/dL	Po posiłku	pol serka grani z groszkiem i papryka, kanapka z awokado, salata i szynka z dwoma plasterkami pomidora
Pomiar	2019-06-28 12:17	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	drugie sniadanie pol serka grani z rzodkiewka, dwie kanapki z salata i szynka posmarowane awokado
Pomiar	2019-06-28 14:20	W normie	87 mg/dL	Po posiłku	brzoskwinia
Pomiar	2019-06-28 16:47	W normie	121 mg/dL	Po posiłku	jeden naleśnik z maki owsianej z serem białym
Pomiar	2019-06-28 19:45	W normie	79 mg/dL	Po posiłku	porzeczek i maliny
Pomiar	2019-06-28 21:10	W normie	108 mg/dL	Po posiłku	jajko sadzone, ziemniaki i fasolka
Pomiar	2019-06-28 23:55	W normie	99 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z salata, szynka, pomidorem, rzodkiewka i papryką
Pomiar	2019-06-29 08:47	W normie	78 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-29 10:57	W normie	136 mg/dL	Po posiłku	jajecznicza na boczku i cebuli o dwie kromki chleba
Pomiar	2019-06-29 14:34	W normie	121 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z salata szynka pomidorem i ogorkiem
Pomiar	2019-06-29 17:10	W normie	112 mg/dL	Po posiłku	zimne ziemniaki i fasolka, jajko sadzone
Pomiar	2019-06-29 18:30	W normie	100 mg/dL	Po posiłku	obiad: ryz dziki, pieś z kurczaka salata z pomidora i kiszzonego ogórka
Pomiar	2019-06-30 00:15	W normie	118 mg/dL	Po posiłku	Kolacja: ryz, zimne ziemniaki, groszek z puszki, pomidor i ogorek kiszony
Pomiar	2019-06-30 08:34	W normie	87 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-06-30 10:20	W normie	120 mg/dL	Po posiłku	2 kanapki z salata, białym serem, pomidor, ogorek
Pomiar	2019-06-30 12:28	W normie	104 mg/dL	Po posiłku	omlet z jednego jajka z maka owsiana i świeże porzeczek. glukometr accu check
Pomiar	2019-06-30 16:54	W normie	103 mg/dL	Po posiłku	pieś z grilla, salata z pomidora, papryko, ogorka, bazyli, szczypior, kromka chleba pełnoziarnistego
Pomiar	2019-06-30 21:35	W normie	108 mg/dL	Po posiłku	zimny ryz, ziemniaki, pomidor, ogórek
Pomiar	2019-06-30 23:42	W normie	98 mg/dL	Po posiłku	salata, awokado, pomidor, mozzarella, ogorek, papryka