

Typ	Data	Stan glukozy / Nazwa posiłku	Poziom glukozy / kcal	Czas / WW	Notatka / Skład
Pomiar	2019-07-01 08:18	W normie	84 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-01 10:26	W normie	92 mg/dL	Po posiłku	jajko na miekko i awokado
Pomiar	2019-07-01 12:07	W normie	133 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z awokado, salata, serem pomidor i ogórek
Pomiar	2019-07-01 15:37	W normie	104 mg/dL	Po posiłku	serek wiejski z rzodkiewka i chleb z awokado
Pomiar	2019-07-01 17:45	W normie	92 mg/dL	Po posiłku	botwinka
Pomiar	2019-07-01 22:17	W normie	108 mg/dL	Po posiłku	spagetti z makaronem ryżowym
Pomiar	2019-07-02 00:19	W normie	112 mg/dL	Po posiłku	2 kanapki z awokado, salata, pomidor i ogorek, 2 jajka
Pomiar	2019-07-02 08:25	Za nisko	68 mg/dL	Przed posiłkiem	one touch, wg diagnostica 94
Pomiar	2019-07-02 11:33	W normie	106 mg/dL	Po posiłku	jajko, serek grani, kanapka z awokado i salata, 3 rzodkiewki i dwa ogorki
Pomiar	2019-07-02 14:24	W normie	111 mg/dL	Po posiłku	botwinka z jednym jajkiem
Pomiar	2019-07-02 19:09	W normie	103 mg/dL	Po posiłku	stir fry z poledwicy wieprzowej, marchewki, papryki i pora z dzikim ryzem
Pomiar	2019-07-02 20:46	W normie	101 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z szynka i salata chleb zytni, salatka z ryzu pomidora i
Pomiar	2019-07-02 23:03	W normie	116 mg/dL	Po posiłku	grzanka i salatka z pomidorów 2 szt i ogórków 2 szt
Pomiar	2019-07-03 08:35	W normie	71 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-03 10:55	W normie	140 mg/dL	Po posiłku	serek wiejski dwie kromki chleba zytniego z salatą i szynką
Pomiar	2019-07-03 14:15	W normie	106 mg/dL	Po posiłku	dwie morele
Pomiar	2019-07-03 17:20	W normie	117 mg/dL	Po posiłku	botwinka
Pomiar	2019-07-03 19:15	W normie	102 mg/dL	Po posiłku	ziemniaki, brokuly, polędwiczki wieprzowe
Pomiar	2019-07-03 22:44	W normie	114 mg/dL	Po posiłku	placki z maki owdianej z porzeczkami na jogurcie
Pomiar	2019-07-04 00:27	W normie	140 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z lososiem, salata, pol serka
Pomiar	2019-07-04 08:35	W normie	89 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-04 10:45	W normie	123 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki zytnie z salata i lososiem, pol serka grani
Pomiar	2019-07-04 12:55	W normie	115 mg/dL	Po posiłku	jabtko
Pomiar	2019-07-04 15:57	W normie	100 mg/dL	Po posiłku	botwinka
Pomiar	2019-07-04 19:15	W normie	111 mg/dL	Po posiłku	ryż pelnoziarnisty, pierś z kaczki i salatka pomidor, papryka, ogórek
Pomiar	2019-07-04 23:27	W normie	139 mg/dL	Po posiłku	surowa marchew, dwie kanapki zytnie z salata, kulka mozarelli, pomidor
Pomiar	2019-07-05 09:20	W normie	85 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-05 12:14	W normie	115 mg/dL	Po posiłku	dwajajka i dwie kromki chleba
Pomiar	2019-07-05 20:03	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	losos, ryz, cukinia
Pomiar	2019-07-06 00:32	W normie	111 mg/dL	Po posiłku	dwie kanapki z mozarella salata i papryką
Pomiar	2019-07-07 09:27	W normie	74 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-07 11:51	W normie	113 mg/dL	Po posiłku	omlet z dwoch jaj z mąką gryczana, 3 łyżki porzeczek ze sloika, jogurt
Pomiar	2019-07-07 16:37	W normie	105 mg/dL	Po posiłku	ziemniaki, mizeria z jogurtem, pierś z indyka, kukurydza 1/2
Pomiar	2019-07-08 18:17	W normie	112 mg/dL	Po posiłku	komosa, pierś z indyka, salatka ze szpinakiem, salata, pomidorek i kiszonym ogorkiem
Pomiar	2019-07-09 08:45	W normie	75 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-09 11:27	W normie	95 mg/dL	Po posiłku	jajko i dwie kanapki z awokado i żółtym serem
Pomiar	2019-07-09 17:05	W normie	140 mg/dL	Po posiłku	dwa nalesniki z dzemem z czarnego bzu z jogurtem
Pomiar	2019-07-09 23:13	W normie	119 mg/dL	Po posiłku	nalesniki dwa z dzemem z czarnych porzeczek
Pomiar	2019-07-10 07:16	W normie	82 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-10 09:40	W normie	91 mg/dL	Po posiłku	dwiekanapki z jajkiem
Pomiar	2019-07-10 13:21	W normie	90 mg/dL	Po posiłku	kanapko z żółtym serem, awokado i salatka pomidor, rzodkiewka kielki z oliwa
Pomiar	2019-07-11 08:45	W normie	76 mg/dL	Przed posiłkiem	
Pomiar	2019-07-11 10:35	W normie	87 mg/dL	Po posiłku	owsianka z pomaranczem, jogurtem, siemieniem slonecznikiem i truskawkami ze sloika
Pomiar	2019-07-11 22:05	W normie	102 mg/dL	Po posiłku	mozarella, pomidor, szpinak, kielki, 2 kanapki chleba zytniego z awokado i żółtym serem