

## FOOD & BLOOD GLUCOSE RECORD

DATE	Food & Drink	Carbs (g)	BG	Food & Drink	Carbs (g)	BG	Food & Drink	Carbs (g)	BG
			▲ start			▲ start			▲ start
			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs
			▲ start			▲ start			▲ start
			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs
			▲ start			▲ start			▲ start
			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs
			▲ start			▲ start			▲ start
			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs
			▲ start			▲ start			▲ start
			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs
			▲ start			▲ start			▲ start
			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs			▼ 2 hrs