



יומן אכילה שבועי – Doocit Care

ימים	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	הערות / תחושות / סוכר
בוקר								
ביניים								
צהריים								
ביניים								
ערב								
לילה								

הוראות שימוש:

יש לרשום כל יום את מה שאכלת בכל אחת מהארוחות, כולל שתייה, חטיפים בין לבין, ותחושת רעב/שובע.

יש לסמן באדום או בכוכבית כל ארוחה שאכלת מחוץ לבית.

אם מדדת סוכר לפני/אחרי – אפשר לציין זאת בצד.

מומלץ למלא בסוף כל יום – לוקח 3 דקות.

טיפים למילוי:

ציין כמויות (בערך) – למשל: 2 פרוסות לחם מלא, ביצה, סלט עם שמן זית

אם הייתה קפיצה או ירידה במדידת הסוכר – תוכל לרשום כאן ולחזור לזה

בתחושת רעב/שובע אפשר לכתוב מילים פשוטות כמו "שבע", "רעב", "לא רגוע", "מתוק בראש"

נא לשלוח בכל שבוע את היומן עם הנתונים לאימייל: support@doocit.com או ל-WhatsApp שלנו