



# 三天食物記錄

## Three-day Food Record

姓名: \_\_\_\_\_

	早餐		小吃 早上	午餐		小吃 下午	晚餐		小吃 睡前	備註
	前	後		前	後		前	後		
時間										
血糖指數										
食物與份量										
日期: _____	碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			
時間										
血糖指數										
食物與份量										
日期: _____	碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			
時間										
血糖指數										
食物與份量										
日期: _____	碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			