



三天食物记录

Three-day Food Record

姓名: _____

	早餐		小吃	午餐		小吃	晚餐		小吃	备注
	前	後	早上	前	後	下午	前	後	睡前	
時間										
血糖指数										
食物与份量										
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										
血糖指数										
食物与份量										
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										
血糖指数										
食物与份量										
日期: _____	碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			碳水化合物: _____克(g)			