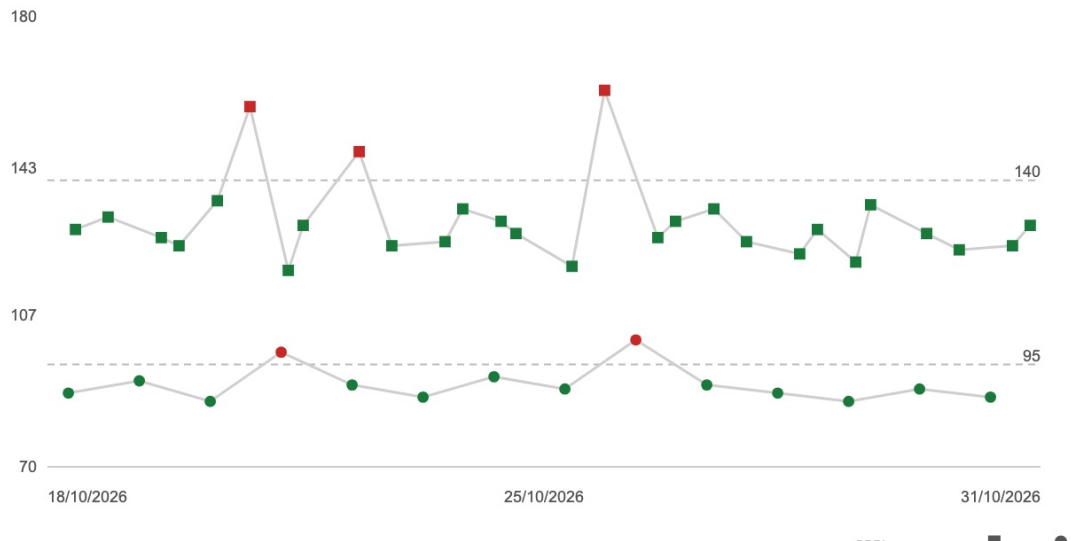
יומן סוכר - דוגמה

שבוע 33 · 2026-10-18 – 2026-10-31

יעדים: צום <95, אחרי אוכל 110-140 mg/dL

מגמה



צום · אחרי אוכל · יעד · ירוק בטווח · אדום מעל · כתום מתחת

תאריך	צום	בוקר	צהריים	ערב
18/10/2026	88	128	—	131
19/10/2026	91	—	126	124
20/10/2026	86	135	—	**158**
21/10/2026	**98**	118	129	—
22/10/2026	90	**147**	—	124
23/10/2026	87	—	125	133
24/10/2026	92	130	127	—
25/10/2026	89	119	—	**162**
26/10/2026	**101**	—	126	130
27/10/2026	90	133	—	125
28/10/2026	88	—	122	128
29/10/2026	86	120	134	—
30/10/2026	89	127	—	123
31/10/2026	87	—	124	129

צום: 86% בטווח (ממוצע 90) · אחרי אוכל: 89% בטווח (ממוצע 130 mg/dL) · 37/42 מדידות

נוצר בתאריך 01/11/2026

פירוט ארוחות

20/10/2026 · ערב · **158** · פסטה ברוטב עגבניות

22/10/2026 · בוקר · **147** · פיתה עם חומוס

25/10/2026 · ערב · **162** · פיצה, 2 משולשים

18/10/2026 · בוקר · **128** · יוגורט עם גרנולה ותותים

18/10/2026 · ערב · **131** · עוף, אורז ושעועית ירוקה

19/10/2026 · צהריים · **126** · סלט טונה ולחם מלא

19/10/2026 · ערב · **124** · סלמון, בטטה וסלט

20/10/2026 · בוקר · **135** · יוגורט עם גרנולה ותותים

21/10/2026 · בוקר · **118** · גבינה לבנה, ירקות ופרוסת לחם מלא

21/10/2026 · צהריים · **129** · שניצל אפוי, אורז וסלט

22/10/2026 · ערב · **124** · קציצות, פתיתים וסלט

23/10/2026 · צהריים · **125** · מרק עדשים ולחם מלא

23/10/2026 · ערב · **133** · סלמון, בטטה וסלט

24/10/2026 · בוקר · **130** · דייסת שיבולת שועל עם אגוזים

24/10/2026 · צהריים · **127** · סלט קינואה עם ביצה

25/10/2026 · בוקר · **119** · חביתה, סלט ולחם מלא

26/10/2026 · צהריים · **126** · עוף, קינואה וסלט

26/10/2026 · ערב · **130** · מרק עדשים ולחם מלא

27/10/2026 · בוקר · **133** · גבינה לבנה, ירקות ופרוסת לחם מלא

27/10/2026 · ערב · **125** · סלמון, בטטה וסלט

28/10/2026 · צהריים · **122** · סלט טונה ולחם מלא

28/10/2026 · ערב · **128** · עוף, קינואה וסלט

29/10/2026 · בוקר · **120** · חביתה, סלט ולחם מלא

29/10/2026 · צהריים · **134** · שניצל אפוי, אורז וסלט

30/10/2026 · בוקר · **127** · יוגורט עם גרנולה ותותים

30/10/2026 · ערב · **123** · עוף, אורז ושעועית ירוקה

31/10/2026 · צהריים · **124** · סלט קינואה עם ביצה

31/10/2026 · ערב · **129** · סלמון, בטטה וסלט

הערות

28/10/2026 · ערב · **128** · בטווח · הליכה של חצי שעה אחרי הארוחה

אינסולין

26/10/2026 · 22:00 · **8 יח׳** · בזאלי · לנטוס

27/10/2026 · 22:00 · **8 יח׳** · בזאלי · לנטוס

28/10/2026 · 22:00 · **8 יח׳** · בזאלי · לנטוס

29/10/2026 · 22:00 · **8 יח׳** · בזאלי · לנטוס

30/10/2026 · 22:00 · **8 יח׳** · בזאלי · לנטוס

31/10/2026 · 22:00 · **8 יח׳** · בזאלי · לנטוס

מתוקה היא כלי מעקב ואינה תחליף לייעוץ, אבחון או טיפול רפואי. יש להתייעץ עם הרופא/ה לגבי המדידות.
מקורות: diabetes.org · acog.org · health.gov.il
מתוקה · מעקב סוכרת הריון · App Store ו-Google Play · metuka.doneiteasy.com