



Moja karta dnia w ciąży

Własne ustalenia dotyczące posiłków. Wypełnij w czytniku PDF lub wydrukuj.

To miejsce na Twój plan, nie gotowy jadłospis.

Porcje i pory ustal z zespołem. Nie zmieniaj samodzielnie leczenia.

Data

Moje ustalenia z zespołem / kolejna konsultacja

Uzupełnij tylko potrzebne pozycje; dodatkowy posiłek nie jest obowiązkowy.

Posiłek	Godzina	Skład i porcja według mojego planu	Omówić
Śniadanie			☐
II śniadanie			☐
Obiad			☐
Podwieczorek			☐
Kolacja			☐
II kolacja *			☐

* Jeśli została uwzględniona w Twoich ustaleniach.

Moje pytania: głód, poranny wynik, trudności z jedzeniem

Pory pomiarów i zasady kontaktu otrzymane od zespołu

Wyniki glikemii zapisuj w dzienniczku. Ta karta nie wyznacza celów ani dawek.

Poradnik i źródła: walkazcukrzyca.pl/dieta/cukrzyca-ciazowa/

Materiał edukacyjny redakcji, bez weryfikacji lekarza. Aktualizacja: 18.09.2026