तारीख़	नाश्ता				दोपहर का खाना				रात का खाना					
	खाने से पहले		बाद में		खाने से पहले		बाद में		खाने से पहले		बाद में		सोने से पहले	
	समय	शुगर की मात्रा	समय	शुगर की मात्रा	समय	शुगर की मात्रा	समय	शुगर की मात्रा	समय	शुगर की मात्रा	समय	शुगर की मात्रा	समय	शुगर की मात्रा