

Date : Lundi 4 Janvier 2021Nom : Untel

Repas/heure	Glycémie	Insuline	Aliment	Quantité	Glucide	Ressource utilisée, dose d'insuline, commentaire, etc.
10:30 am Déjeuner	13.2	8.2 NR 12 Basaglar	Lait 1% Pomme (morceaux)	125 ml 146g x 0.13	15g 19	Étiquette Facteur de glucide
7h00			Bagel multigrains Beurre d'arachide	1 1 c. soupe	(46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 67g	Étiquette Étiquette Ratio = 1/10 Correction = (Glycémie - 6) / 5
Collation 9h00	9.5	1.5 NR	Kit-Kat Yogourt vanille - Yoplait	format de 14g 100g	9 <u>16</u> 25	Étiquette Étiquette Ratio = 1/15
Dîner 12h30	5.7	8.5 NR	Spaghetti (cuit) Sauce tomate maison* Brocoli Lait 1%	294g x 0.26 125g x 0.08 75g x 0.05 250 ml	76 10 4 <u>12</u> 102g	Facteur de glucide *Facteur de recette calculée Facteur de glucide Étiquette Ratio = 1/12 Correction = (BG - 6) / 5
Collation 15h00	3.2/7.4	*- -	4 Dex 4 pour l'hypo (16g) Barre tendre Kashi (prise après que ma glycémie soit remontée au dessus de 4)	1 barre	<u>(19-4)=15</u> 15g	Je me sentais faible *Pas d'insuline donnée car en hypo. Ratio = 1/15
Souper 18h00	11.2	5 NR	Riz blanc (cuit) Poulet Carottes 2 biscuits Oréo (16g glucides), car soccer à 19h. Activité modérée durant 1h.	179g x 0.26 1 poitrine 65g x 0.06	47 0 <u>4</u> 51g	Facteur de glucide Facteur de glucide Ratio = 1/12 Correction = (BG - 6) / 7
Collation 22h30	6.7	1 NR 12 Basaglar	Raisins fromage (ficello)	15 raisins 1	15 <u>0</u> 15g	Ratio = 1/15