

Date : Lundi 4 Janvier 2021Nom : Untel

Repas / heure	Glycémie	Insuline	Aliment	Quantité	Glucide	Ressource (ex : étiquette, site web, document), commentaire, etc.
Déjeuner 7h00	13.2	8 NR	Lait 1% Pomme Bagel multigrains Beurre d'arachide	125 ml 1 moyenne 1 1 c. soupe (15ml)	6 (25-3.5) = ~22 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 70g	Étiquette Fichier Nut. Canadien – site web Étiquette Étiquette
Collation 9h00	9.5	1 NR	Kit-Kat Yogourt vanille - Yoplait	Petit format 100g	9 <u>16</u> 25g	Étiquette Étiquette
Dîner 12h30	7.7	5 NR	Spaghetti (cuit) Sauce tomate maison Brocoli Lait 1%	1.5 tasse ½ tasse (125 ml) ~ ½ tasse 250 ml	45 (7-2) = ~5 0 <u>12</u> 62g	Guide Pratique - Document Fichier Nut. Canadien – site web Guide Pratique - Document Étiquette
Collation 15h00	3.2/7.4	* - -	4 Dex 4 pour l'hypo (16g) Barre tendre Kashi	1 barre	 <u>(19-4)=15</u> 15g	Je me sentais faible *Pas d'insuline donnée car en hypo. Étiquette Collation prise lorsque la glycémie fut au dessus de 4
Souper 18h00	11.2	5 NR	Riz blanc (cuit) Poulet Carottes Biscuits Oréo (16g pour 2)	1 tasse 1 poitrine ¾ tasse 2 biscuits	45 0 <u>~7</u> 52g 16g	Guide Pratique - Document Fichier Nut. Canadien – site web Guide Pratique - Document Étiquette Soccer à 19h. Activité modérée x 1h.
Collation 22h30	7.8	1 NR 12 Basaglar	Raisins fromage (ficello)	15 raisins 1	15 <u>0</u> 15g	Guide Pratique – Document Étiquette