



Continue suiker analyse

**Afslanken en voeding mmol/l**

04/10/2024 - 18/10/2024

De rapporten van BiometrlQ voorzien enkel niet-medische inzichten, BiometrlQ biedt dan ook geen garanties dat de testen en rapporten geschikt zullen zijn voor een specifiek doel. Onze testen en rapporten kunnen nooit een vervanging zijn voor een medisch consult, ze vormen geen diagnose of behandeling van een ziekte of gezondheidstoestand en mogen ook niet op deze manier worden geïnterpreteerd. Zonder klinische validatie is het niet mogelijk om conclusies te trekken op basis van dit rapport, in geval van onduidelijkheden wordt aangeraden om contact op te nemen met jouw arts.

BiometrlQ verbindt zich ertoe alle te verlenen diensten met zorg uit te voeren, maar fouten tijdens de creatie, synchronisatie & transformatie van de data kunnen mogelijks fouten in de rapporten veroorzaken. BiometrlQ, inclusief alle werknemers, worden schadeloos gesteld voor alle schade die voortvloeit uit deze fouten.

BiometrlQ garandeert dat alle persoonlijke informatie die ons verstrekt wordt vertrouwelijk, zorgvuldig en volgens een strikt protocol behandeld wordt, in lijn met de toepasselijke wet- en regelgeving inzake gegevensbescherming.

## Jouw suikerverwerking samengevat

Onderstaande grafiek en waarden geven een indicatie over jouw suikerverwerking.

### Periode 1

**6.4 mmol/l**



Gemiddelde  
suikerwaarde per dag

0 mmol/l Boven risicogrens

**109 min**



Tijd in risicozone per dag

94 min Boven risicogrens

**22 %**



Variabiliteit per dag

10 % Boven risicogrens

### Periode 2

**6.1 mmol/l**



Gemiddelde  
suikerwaarde per dag

0 mmol/l Onder risicogrens

**32 min**



Tijd in risicozone per dag

17 min Boven risicogrens

**13 %**

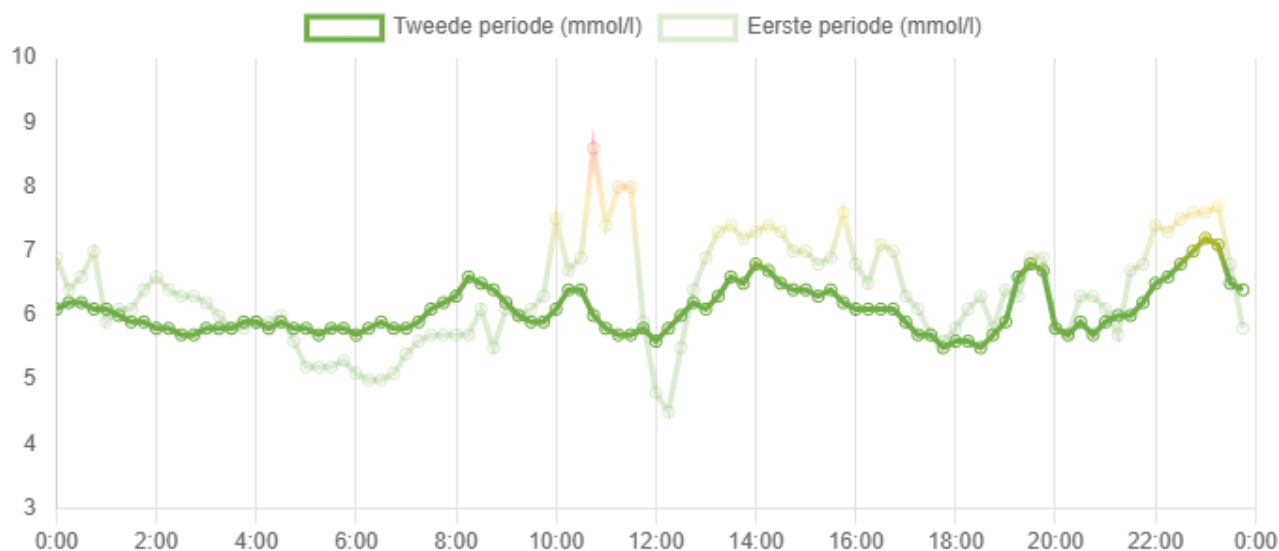


Variabiliteit per dag

1 % Onder risicogrens

### Dagelijks patroon

Gemiddelde van jouw suikerwaarden.



# Jouw resultaten op dagniveau

Vergelijk de dagen met elkaar om uit de beste dagen lessen te trekken en de slechte te verbeteren.

## Periode 1

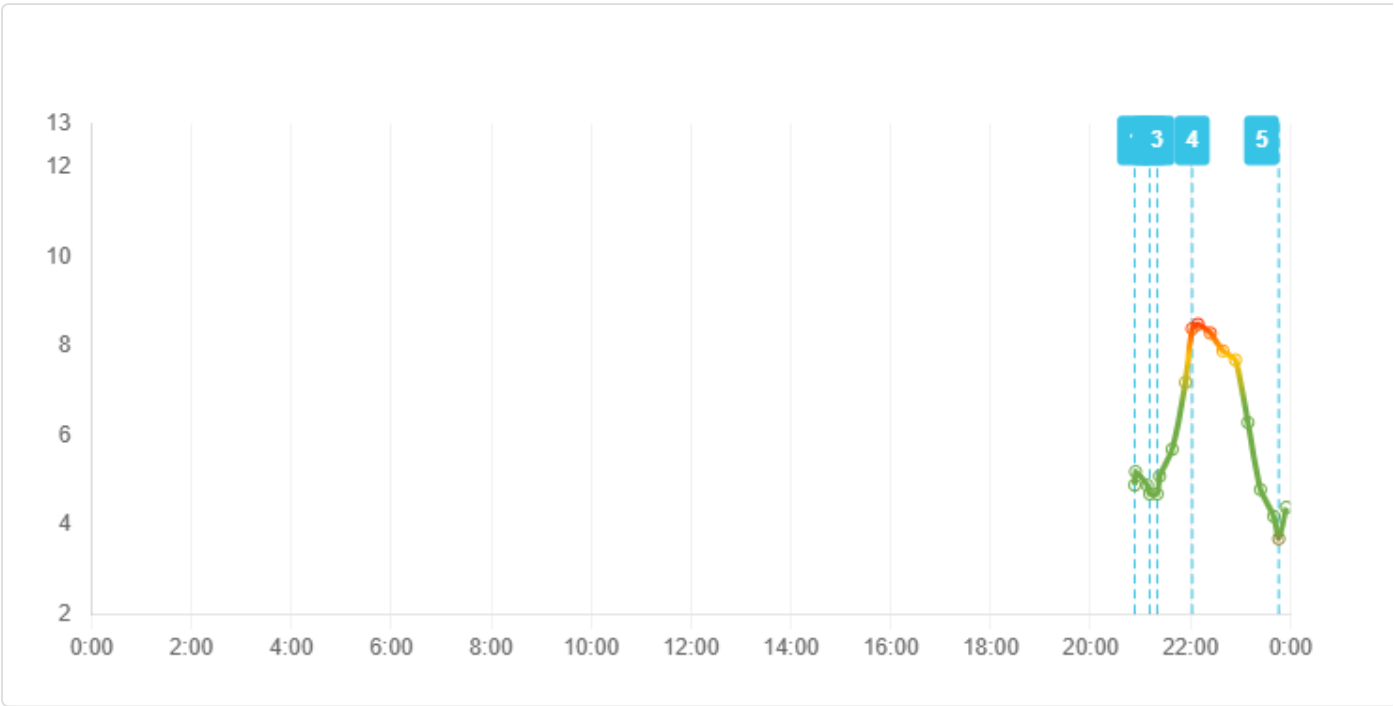
Dag	Datum	Gemiddelde	Tijd in risico	Variabiliteit
1	vrijdag 4 oktober 2024	5.9 mmol/l	30 min	27 %
2	zaterdag 5 oktober 2024	6.4 mmol/l	165 min	30 %
3	zondag 6 oktober 2024	6.6 mmol/l	150 min	20 %
4	maandag 7 oktober 2024	6.2 mmol/l	45 min	20 %
5	dinsdag 8 oktober 2024	6.3 mmol/l	75 min	17 %

## Periode 2

Dag	Datum	Gemiddelde	Tijd in risico	Variabiliteit
1	woensdag 9 oktober 2024	5.8 mmol/l	0 min	12 %
2	donderdag 10 oktober 2024	6.3 mmol/l	30 min	14 %
3	vrijdag 11 oktober 2024	6.2 mmol/l	60 min	17 %
4	zaterdag 12 oktober 2024	6.1 mmol/l	60 min	16 %
5	zondag 13 oktober 2024	6.6 mmol/l	150 min	22 %
6	maandag 14 oktober 2024	5.8 mmol/l	0 min	7 %
7	dinsdag 15 oktober 2024	5.9 mmol/l	0 min	10 %
8	woensdag 16 oktober 2024	6 mmol/l	0 min	7 %
9	donderdag 17 oktober 2024	5.9 mmol/l	0 min	9 %
10	vrijdag 18 oktober 2024	6.1 mmol/l	15 min	12 %

## Jouw resultaten in detail

Duik in de details van één elke dag en ga de impact van voeding, drank en beweging na.



	Tijdstip	Type	Notitie
1	20:53	Beweging	Tijdens wandeling, na 20'
2	21:11	Voeding	Voor dessert
3	21:20	Voeding	Na dessert : 125g Alpro chocoladepudding en 1 Madeleine Boni.
4	22:02	Voeding	Supplementen Rainpharma Yoga, Omega Zen en L-tryptophaan
5	23:46	Voeding	Ik ga slapen

## Jouw adviezen

Advies 1

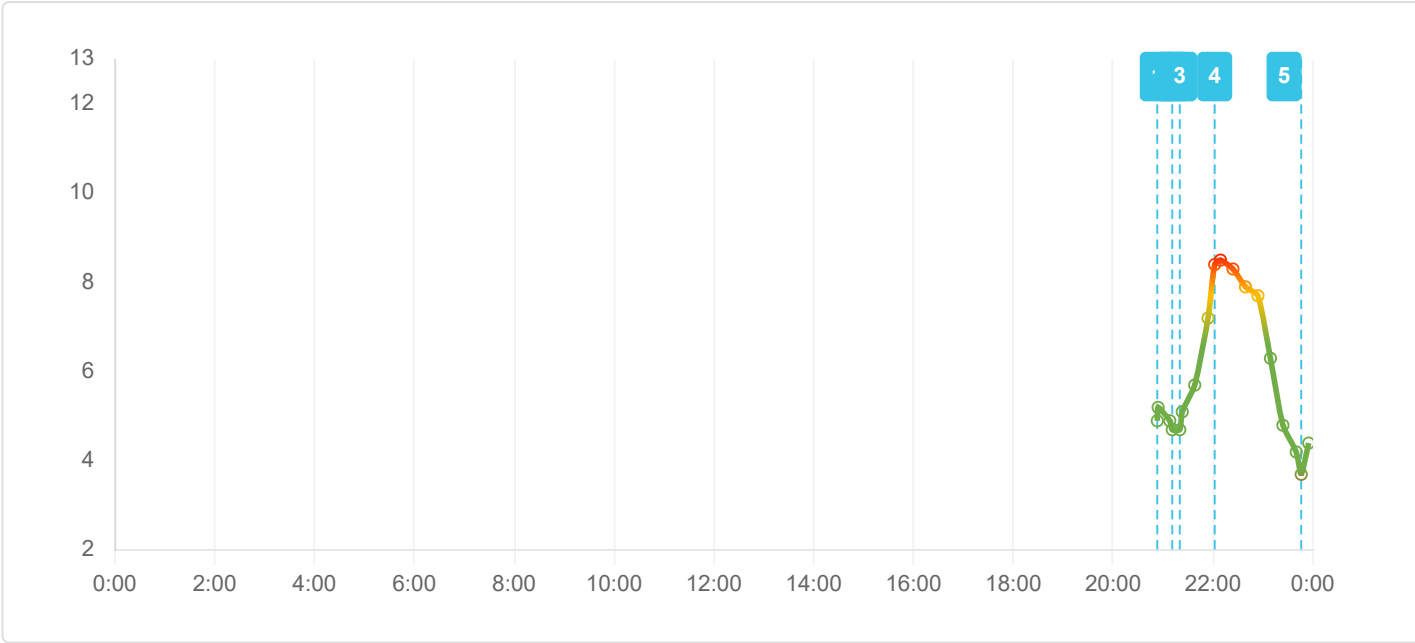
Advies 2

Advies 3

Opslaan

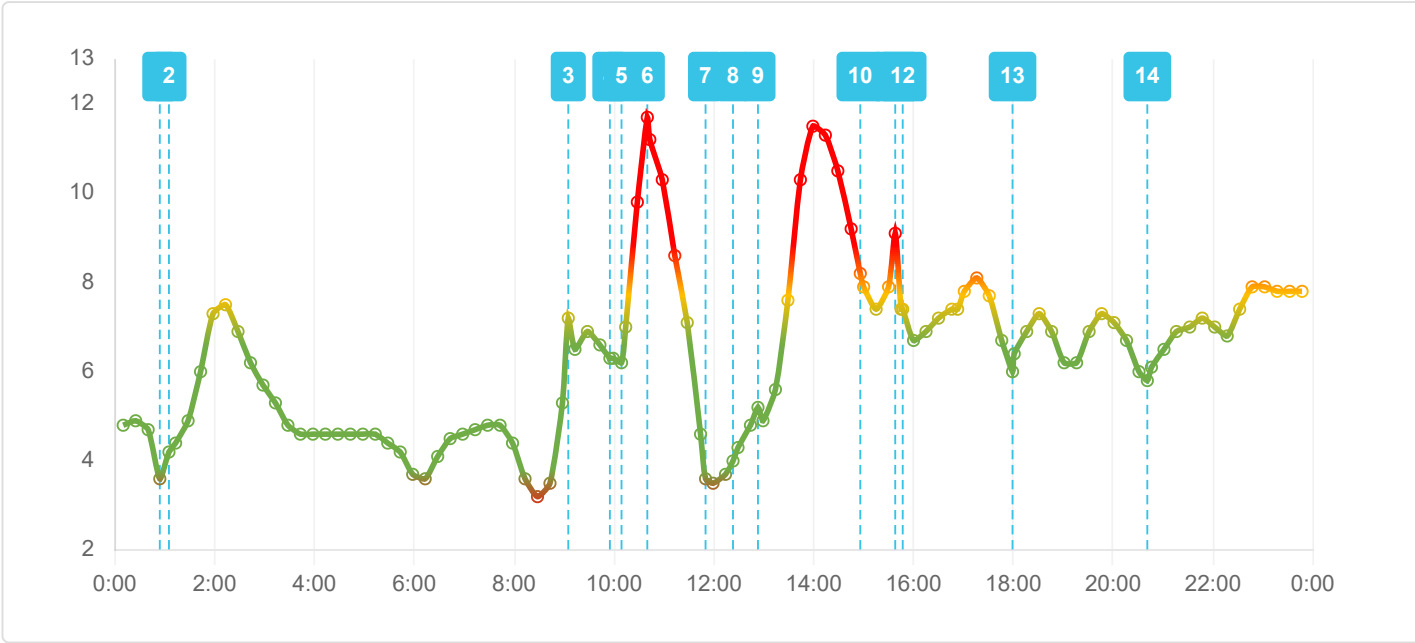
Opslaan en rapport delen

Jouw resultaten: vrijdag 4 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	20:53	Beweging	Tijdens wandeling, na 20'
2	21:11	Voeding	Voor dessert
3	21:20	Voeding	Na dessert : 125g Alpro chocoladepudding en 1 Madeleine Boni.
4	22:02	Voeding	Supplementen Rainpharma Yoga, Omega Zen en L-tryptophaan
5	23:46	Voeding	Ik ga slapen

Jouw resultaten: zaterdag 5 oktober 2024

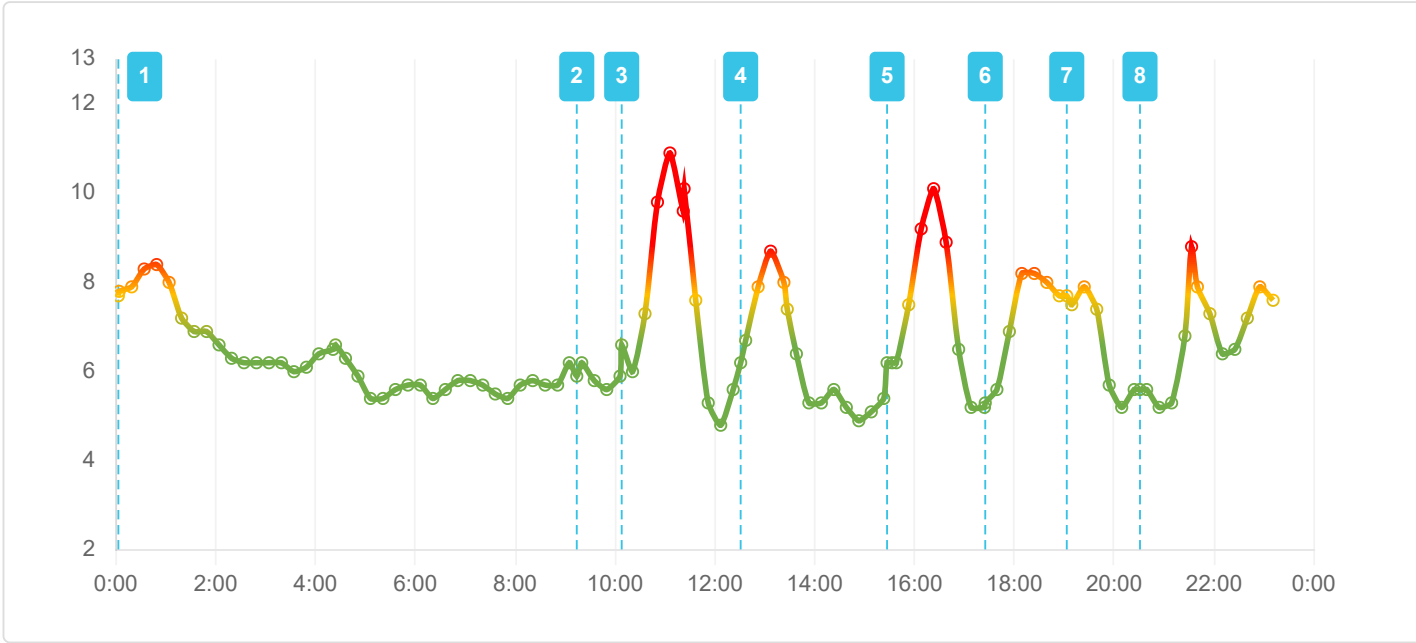


	Tijdstip	Type	Notitie
1	0:54	Voeding	Kan niet slapen, boterham eten
2	1:05	Voeding	2 sneetjes bruin brood met boter en Hollandse kaas
3	9:05	Voeding	Wakker
4	9:55	Voeding	Voor ontbijt, Solian, vit c & water relax genomen met water Ontbijt: 40g havermout, 250ml sojamelk, 27g honing, 40g bosbessen, wat chocolade.
5	10:09	Voeding	Na ontbijt havermout
6	10:40	Voeding	1u na havermout
7	11:50	Voeding	Start autorit naar Hasselt
8	12:23	Voeding	Op bestemming Hasselt
9	12:53	Voeding	Wit Broodje Panos club krabsla

	Tijdstip	Type	Notitie
10	14:56	Voeding	Voor autorit terug naar huis
11	15:38	Voeding	Na autorit, terug thuis. Voor inname guar gom
12	15:47	Voeding	Koffie met melk Suikerwafeltje met choco
13	17:59	Voeding	Spinazie pasta met ricotta en gehakt
14	20:41	Voeding	Pannenkoek met speculoospasta

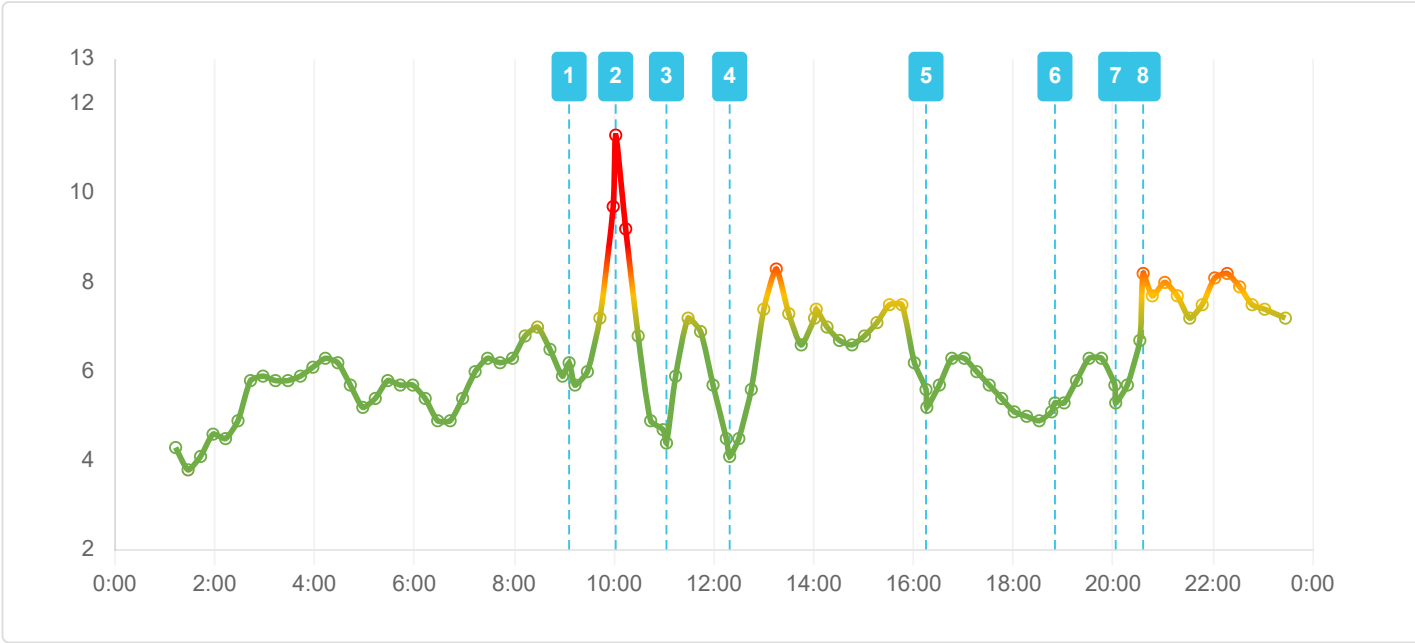


Jouw resultaten: zondag 6 oktober 2024



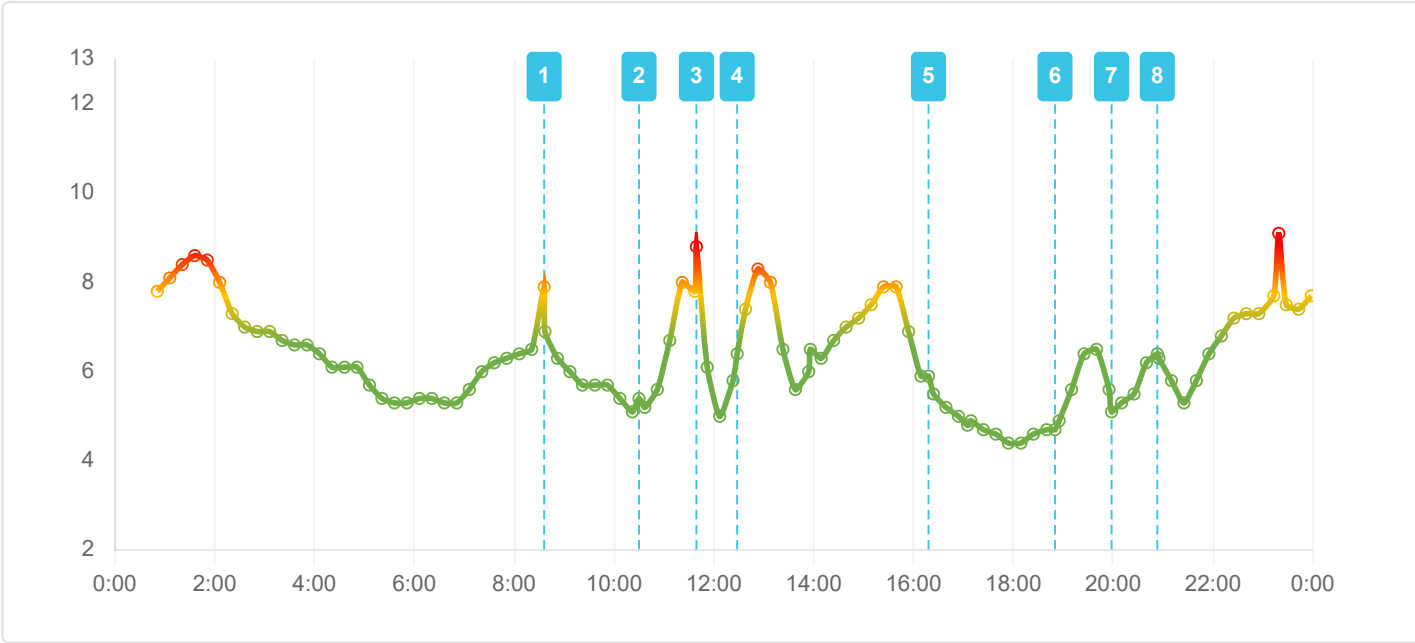
	Tijdstip	Type	Notitie
1	0:03	Voeding	Echt gaan slapen
2	9:14	Voeding	Opgestaan
3	10:08	Voeding	Ontbijt: 2 keizerspistolets met choco en hagelslag. Water.
4	12:31	Voeding	Tortellini met Frito tomatensaus en kaas Rest zelfgemaakte moussaka
5	15:27	Voeding	Guargom Koffie met melk Kriekentaart
6	17:25	Voeding	Apérol Spritz met aardappelchips
7	19:03	Voeding	Zeetong broccoli aardappeltjes kappertjes boter
8	20:31	Voeding	Magnum en 3 koekjes

Jouw resultaten: maandag 7 oktober 2024



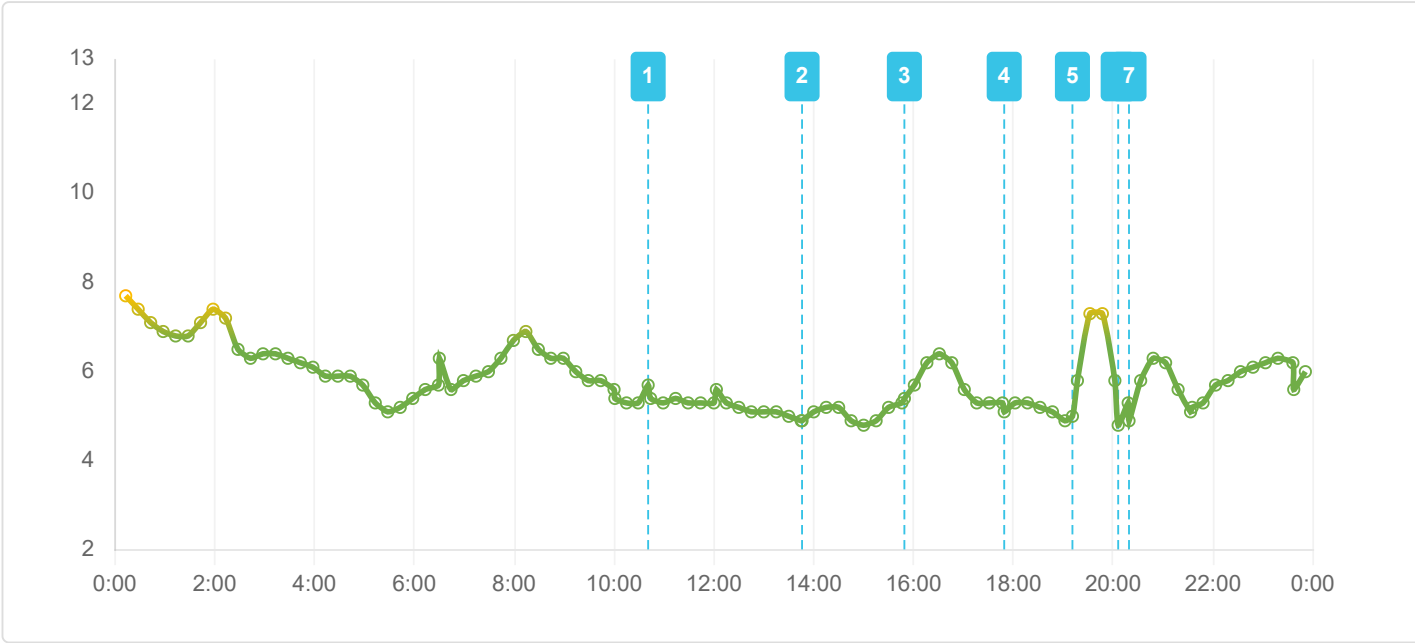
	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:06	Voeding	Lichtbruin brood met choco en hagelslag
2	10:02	Beweging	Hele huis gestofzuigd
3	11:03	Voeding	Koffie zwart
4	12:19	Voeding	Glutenvrije crackers Wasa met américain markt, krabsla, kaas
5	16:15	Voeding	Chocomelk met stevia 2 soesjes met zoute karamel AH
6	18:50	Voeding	Pasta carbonara
7	20:03	Beweging	Wandeling
8	20:36	Voeding	Alpro dark chocolate 2

Jouw resultaten: dinsdag 8 oktober 2024



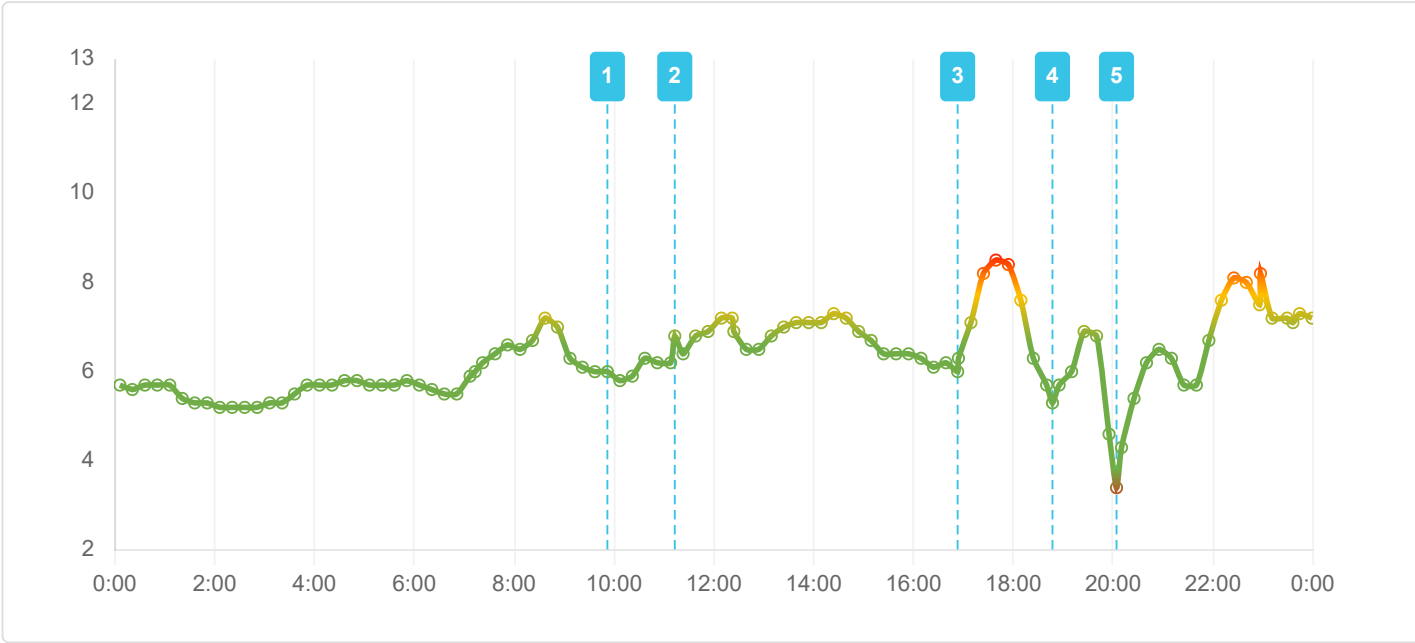
	Tijdstip	Type	Notitie
1	8:36	Voeding	Net gedoucht
2	10:30	Voeding	Bauckhof glutenvrij rustiek brood met kaas
3	11:39	Beweging	Fietsen
4	12:28	Voeding	Bauckhof Rustiek brood glutenvrij 68KH/100g met kaas, américain, cambozola
5	16:18	Voeding	Koffie espresso met stukje 86% chocolade
6	18:50	Voeding	Pulled chicken met sla, tomaat, cheddar-kaas en zoete aardappelfrietjes
7	19:58	Beweging	Gewandeld
8	20:53	Voeding	2 sneetjes rustiek brood hagelslag

Jouw resultaten: woensdag 9 oktober 2024



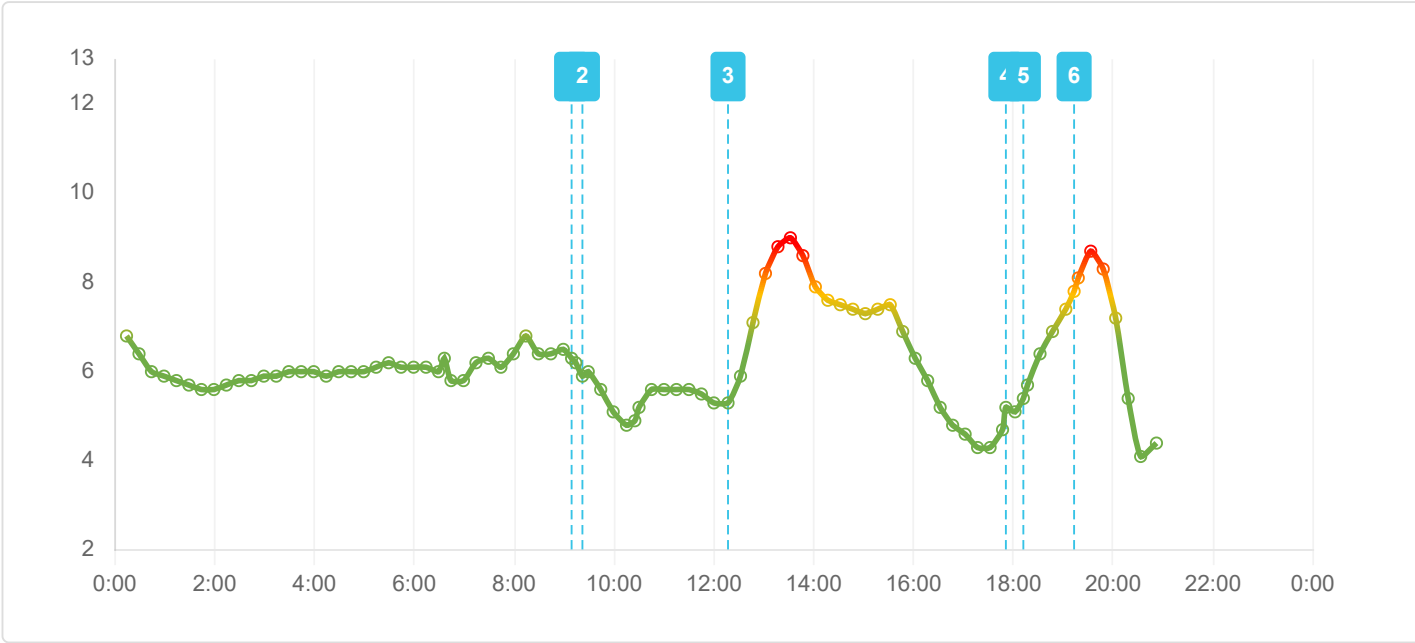
	Tijdstip	Type	Notitie
1	10:41	Voeding	EiwitShake 25g met 150ml sojamelk en 100ml kokosmelk + speculaaskruiden
2	13:46	Voeding	Om 13.00: Sla, tomaat, komkommer, kippenwit, wat mozzarella, mayonaise, 1 ei
3	15:49	Voeding	Keto chocomelk met stukje chocolade 86%
4	17:49	Voeding	Kippenbouillon 1 tas
5	19:11	Voeding	Ardeense burger met pastinaak en aardappeltjes
6	20:06	Beweging	Gewandeld
7	20:19	Voeding	Alpro kokosyoghurt met 2 schepjes eiwitshake, cacao nibs en nootjesmix

Jouw resultaten: donderdag 10 oktober 2024



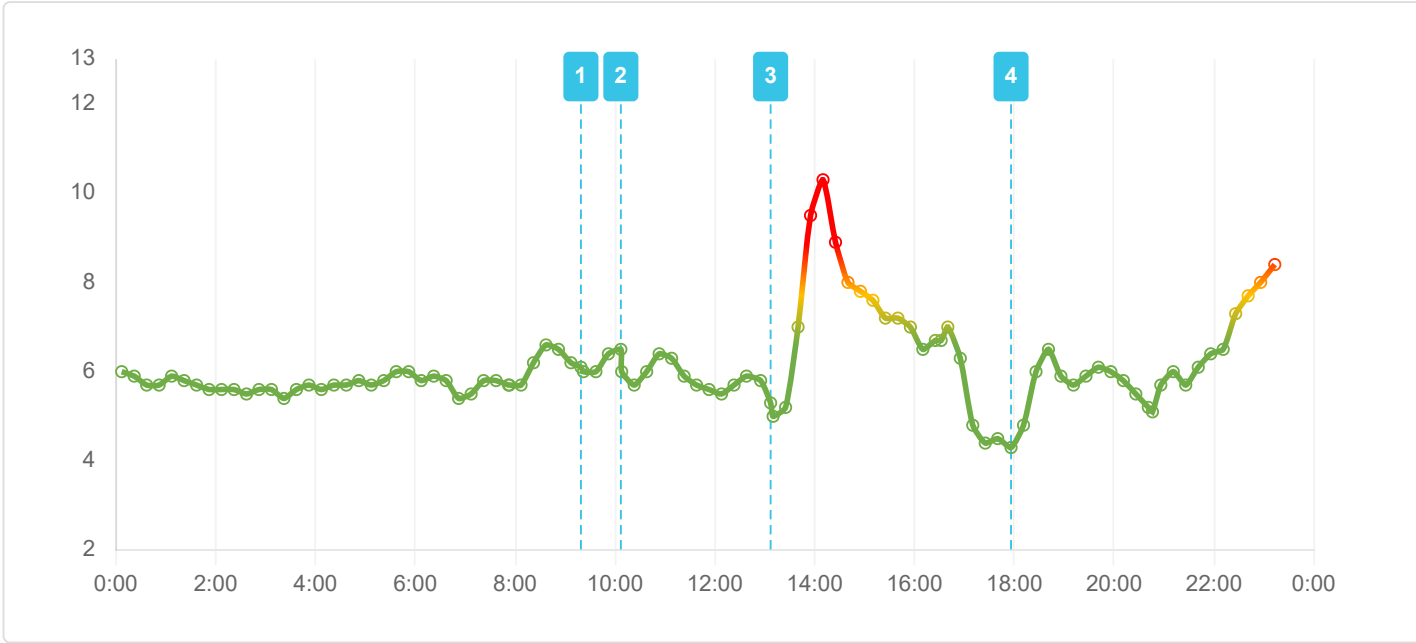
	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:52	Voeding	Wondergroot met kaas en kippenwit, boter
2	11:13	Voeding	Wonderbrood met krabsla , kaas en kippenwit
3	16:53	Voeding	Koffie met 2 soesjes , 1/2 chocokoek
4	18:47	Voeding	Kofte met look en champignons met ui, frietjes, sla wortel tomaat
5	20:04	Beweging	- Gewandeld

Jouw resultaten: vrijdag 11 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:09	Voeding	Smoothie met 150ml sojamelk 100ml kokosmelk 1el kokosolie 50g bosbessen 50g spinazie citroensap 25g eiwitshake
2	9:22	Beweging	Fietsen
3	12:17	Voeding	Bauckhof rustiek brood met krabsla, kippenwit en kaas, en cambozola black.
4	17:51	Voeding	Chips
5	18:12	Voeding	Freixenet 1 glas
6	19:13	Voeding	Gourmetvlees met sla tomaten, raclettekaas en brood

Jouw resultaten: zaterdag 12 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:19	Voeding	Bauckhof wonderbrood met pindakaas
2	10:07	Voeding	Stukje 86% chocolade
3	13:07	Voeding	Glaasje Freixenet 1/2 Stokbrood met cambozola Black en krabsla.
4	17:56	Voeding	Vidé met frietjes

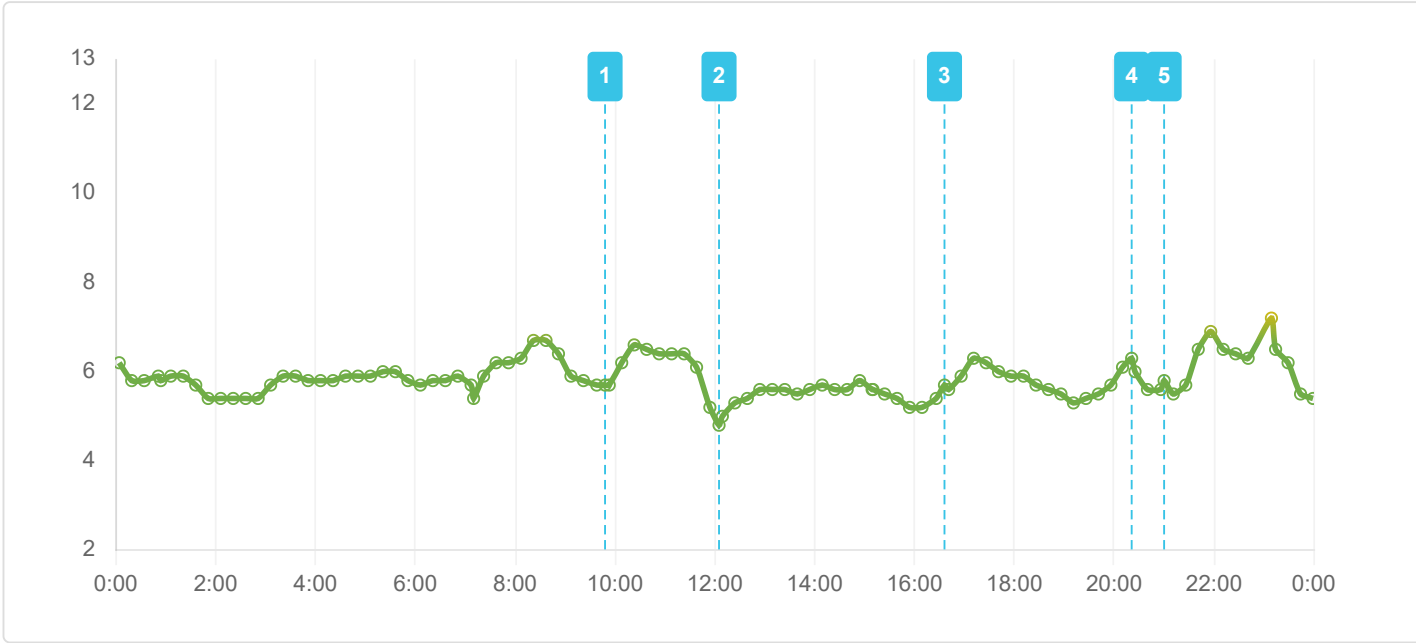
Jouw resultaten: zondag 13 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:34	Voeding	Bruine pistolets met choco
2	10:57	Beweging	Binnen fietsen
3	11:31	Voeding	Douchen
4	12:52	Voeding	Volkeren pasta met rode pesto en kaas
5	15:27	Voeding	Half uur geslapen. Koffie met sojamelk Citroentaartje
6	18:31	Voeding	Sushi
7	21:31	Beweging	Gewandeld
8	22:28	Voeding	Alpro yoghurt met 2 el eiwitshake

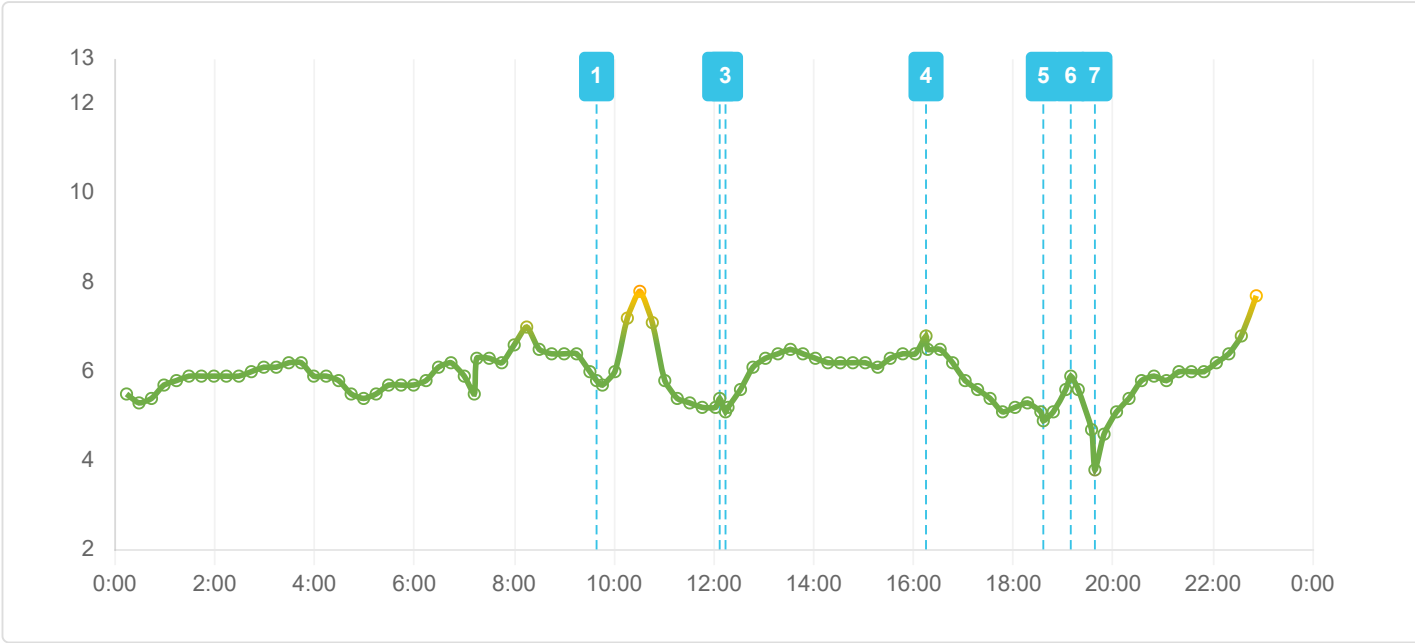


Jouw resultaten: maandag 14 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:48	Voeding	30g haverhout 140ml sojamelk 1el kokosolie 50g bosbessen 1 schep Shake 1 stukje pure chocolade
2	12:05	Voeding	Crackers AH 12g KH/100g met américain, kaas, krabsla
3	16:36	Voeding	Koffie 1 cracker AH, pindakaas
4	20:21	Voeding	Om 19.30 gegeten: zero pasta met pompoen, gehakt en koriander
5	21:00	Voeding	Alpro yoghurt nootjes eiwitshake

Jouw resultaten: dinsdag 15 oktober 2024



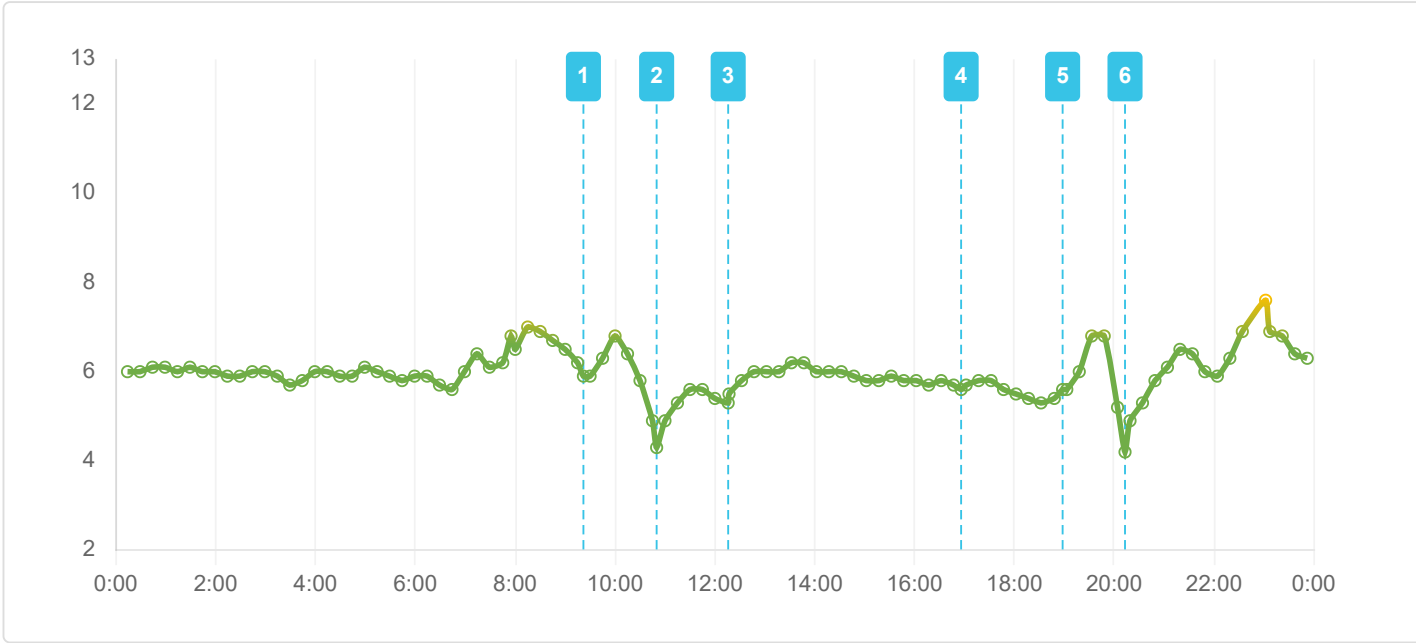
	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:39	Voeding	30g havermout 140ml sojamelk 50g bosbessen 2 EL Shake 1EL kokosolie
2	12:07	Beweging	1u gefietst stad
3	12:14	Voeding	Wonderbrood 4sn américain, hespesla, cambozola Black comté Gutness cracker met pindakaas
4	16:15	Voeding	Koffie deca met scheutje sojamelk
5	18:36	Voeding	Grillworst met bloemkoolrijst en kaas
6	19:09	Beweging	Wandelen - Exercise
7	19:38	Voeding	Alpro yoghurt met nootjes en Shake

Jouw resultaten: woensdag 16 oktober 2024



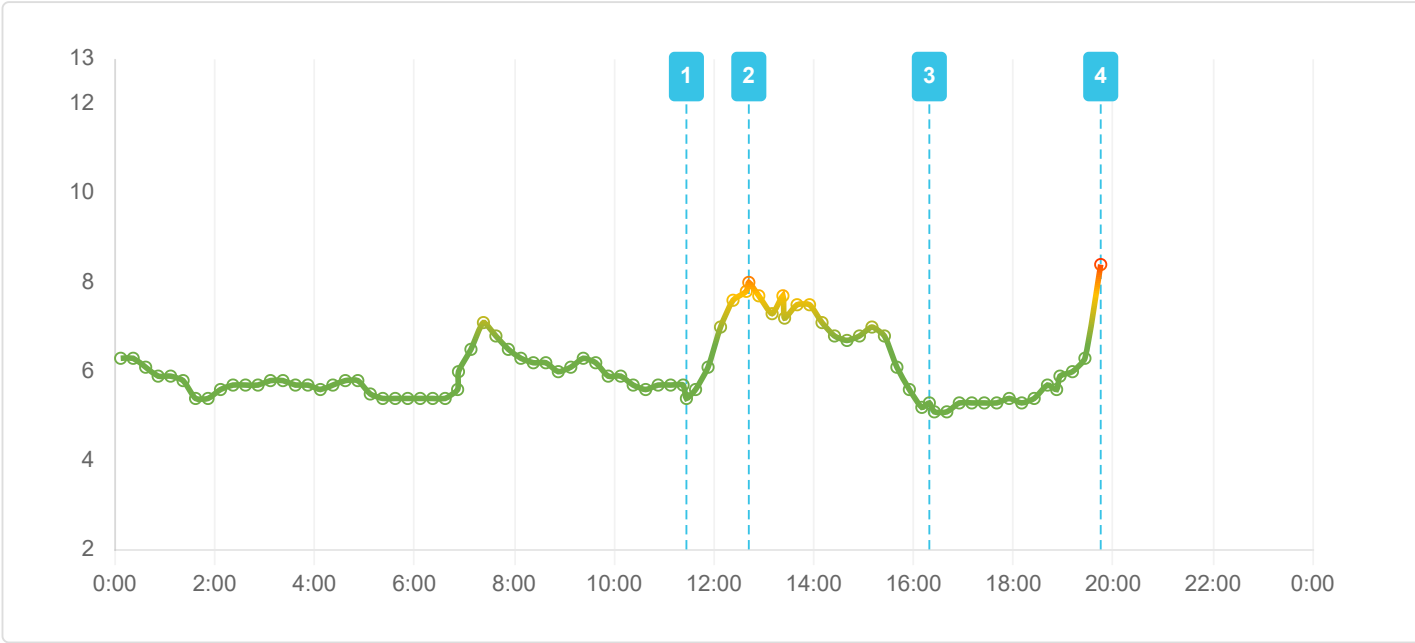
	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:39	Voeding	3 Gutness brood met boter en kaas
2	12:57	Voeding	3 Gutness brood met cambozola, américain, comtékaas
3	15:59	Voeding	Deca koffie met 2 soesjes 🥺
4	18:48	Voeding	Kalkoenpita met knolselder en looksaus
5	20:55	Voeding	Alpro yoghurt met nootjes en 1,5 El eiwitshake
6	21:32	Voeding	Zeevruchtenpraline

Jouw resultaten: donderdag 17 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	9:22	Voeding	Gedoucht Ontbijt : 30g havermout 140ml sojamelk 50g bosbessen 1 El kokosolie 1/2 schepje eiwitshake
2	10:50	Beweging	45' gefietst buiten in de wind!
3	12:16	Voeding	Mattisson kipbouillon 2 Gutness crackers met kip/curry en hespesla en 2 sneetjes Gutness brood met kaas
4	16:56	Voeding	Deca koffie met stukje chocolade 90%
5	18:58	Voeding	Varkenshammetje gerookt met boontjes en worteltjes, mosterd
6	20:13	Beweging	Wandelen Alpro yoghurt nootjes 1 1/2 eiwitshake

Jouw resultaten: vrijdag 18 oktober 2024



	Tijdstip	Type	Notitie
1	11:27	Voeding	30g havermout 140ml sojamelk 1EI kokosolie 1 1/2 eiwitshake GEEN fruit
2	12:42	Voeding	100g Linzen met ketchup Gutness crackers met hespesla en kipcurry
3	16:19	Voeding	Deca koffie met stukje 90% chocolade
4	19:45	Voeding	Varkenswangen met zoete aardappelfrietjes gegeten