

Giorno	Colazione		Spuntino		Pranzo		Spuntino		Cena		Post cena	
<b>Lu 10/10</b>	+30 g pane bianco + ½ yogurt magro + 1 pera + 4 mandorle + 1 caffè d'orzo + 1 caffè + Lavoro al pc fino alle 10,15 poi ospedale auto per controllo		1 caffè+  In ospedale tutta la mattinata		60 g pasta con lenticchie + 50 g parmigiano + 30 g pane bianco + 50 cc vino bianco + 1 caffè+ dormito dopo pranzo 1,5 h lavoro		1/2 yogurt magro + 1 caffè+ pc poi ai massaggi alle 19,20 ipoglicemia 62(valore Abbott) = 2 caramelle + 40' massaggi anticrampi +		100 g branzino + 30 g patate arrosto + 50 carciofini sott'olio + 50cc vino rosso +  passeggiata conversazione a cena		Forte dolore per Fuoco di Sant'Antonio da mezzanotte in avanti. Dimenticato di fare insulina lenta Foglio 04 dal 10 al 16/10/2016	
<b>Ora</b>	7,00	9,30	11,00	13,00	13,25	15,40	17,00	19,20	20,15	21,45	-----	
<b>Glicemia</b>	209→	14U	146→	170→	159→	196→	250→	10U	62→	147→	220→	6U
<b>Ma 11</b>	30 g pane integrale + ½ yogurt + 4 albicocche secche + 1 caffè d'orzo + 1 caffè + varie commissioni in auto + passeggiata di 20' in Prato		1 caffè+ lavoro ufficio poi in auto fino a Fi per incontro lavoro		1 minestrone con farro + 120 g hamburger + 50 g insalata + 100 cc vino rosso + 1 caffè+ rientro in ufficio e poi a casa		1 tè + 30 g uva + 5 mandorle + alle 17,30 lavoro al pc; glicemia alta dopo 1 h dalla merenda		60 g fette salmone + 30 g pane bianco + 1 diospero + 50 cc vino bianco + lettura giornali		Tachipirina alle 2 per dolori lombari Alle 3,45 gli. 255→	
<b>Ora</b>	7,05	9,05	10,05	12,10	14,10	16,10	17,30	18,20	20,20	22,00	0,20	
<b>Glicemia</b>	272→	14U	231→	159→	130→	156→	158→	236↑	6U	140→	174↑	6U
<b>Me 12</b>	30 g pane integrale + ½ yogurt + 30 g uva + 2 albicocche secche + 1 caffè d'orzo + 1 caffè + preparato per visita oncologica		1 caffè + 1 brioche vuota+ visita oncologica + commissioni varie con auto fino ore 13		80 g fusilli con ricotta e spinaci + 100 g insalata con uovo sodo e peperoni crudi + acqua + 1 caffè +riunione di lavoro e poi in ufficio		1 cappuccino+ massaggi alle gambe e schiena per 40' spostamenti in auto e incontri di lavoro in diverse parti di Prato		50 g carciofi lessi + 100 g insalata + 25 g pane integrale + 50 cc vino rosso + 1 mela + lettura giornali		Lenta effettuata a tarda notte dato che alle 23,45 glice scesa a 85, quindi atteso risalita	
<b>Ora</b>	7,10	9,45	10,31	12,55	13,00	15,30	16,20	19,30	20,30	22,30	3,30	
<b>Glicemia</b>	258→	14U	172→	157→	201→	202→	164↑	278→	277→	14U	111→	167→
<b>Gio 13</b>	30 g pane integrale + 30 g mandorle + 1 caffè d'orzo + 1 caffè +riaddormentato dopo colazione per notte in bianco dolore da herpes alla gamba		1 caffè + 4 prugne secche+ allettato per dolore herpes + tachipirina		50 g tortellini + 100 g zucchine cotte + 40 g toma + 1 diospero + 50 cc vino rosso+ fermo davanti alla TV)		1 caffè+  Recupero lavoro al pc		50 g wurstel + 30 g pane integrale + 60 g toma + 1 diospero + 50 cc vino rosso+ dopo cena lavoro al pc		Lenta non effettuata dato che alle 22,55 glice a 237 da cui 10U e atteso	
<b>Ora</b>	7,10	9,30	11,40	13,40	13,40	15,30	19,00	---	20,00	22,00	-----	
<b>Glicemia</b>	217→	10U	282→	8U	132→	192→	191→	6U	174→	206→	-----	-----
<b>Ve 14</b>	125 g yogurt magro + 1 pera+ + 1 caffè d'orzo + 1 caffè + pc e faccende domestiche		1 caffè + pc e faccende domestiche		50 g pasta con speck + 50 g prosciutto crudo + 15 g pane bianco + 1 diospero + 50 cc vino rosso + 1caffè +dormito 1h dopo pranzo		Dolori per fuoco S. Antonio. Massaggi e passeggiata di 15'		60 g frittata alle cipolle + 15 g pane + 40 g parmigiano + 1 diospero + 50 cc vino rosso+ dormito 1 h dopo cena		Dolori di S.Antonio dalle 2,00 alle 5,00 + tachipirina e camminata in casa	
<b>Ora</b>	6,55	9,30	11,15	12,30	13,00	15,00	16,15	18,00	20,10	22,30	23,35	
<b>Glicemia</b>	253→	14U	140→	125→	135→	148→	272→	10U	169→	195→	228→	229→
<b>Sa 15</b>	125 g yogurt magro + 15 g pane bianco + 1 caffè d'orzo + 1 caffè +A FI in treno + taxi agli Uffici coda 1 h in piedi + 1,5 h visita mostra Soffici		1 succo di pomodoro + 1 biscottino di Prato+		250 g bistecca fiorentina + 50 g zucchine cotte + 50 g fagioli all'olio + 50 g pane + 100 cc vino alle 14,10 glice 68 (abbott)		Dormito dalle 16,30 alle 18,30 poi letture varie		40 g pasta al brodo vegetale + 50 g parmigiano + 1 diospero + 50 cc vino rosso+		Dolori dalle 5 alle8 del mattino per fuoco di S.Antonio	
<b>Ora</b>	7,45	9,50	11,40	12,40	13,10	15,10	16,30	18,30	20,40	22,50	0,15	
<b>Glicemia</b>	240→	14U	163→	87→	131→	100→	119→	132↑	159→	9U	173→	177→
<b>Do 16/10</b>	125 g yogurt magro + 15 g pane bianco + 1 banana 1 caffè d'orzo + 1 caffè + 4 prugne secche+ Dopo colazione dormito circa 1h		1 caffè + passeggiata di 1 h		50 g pasta integrale al pomodoro + 50 g parmigiano + 1 pasta alla panna + 50cc vino rosso + 1 caffè+ No insulina a pranzo		1 caffè+  Conversazione e poi a passeggio alle 17		25 g tortellini + 120 g orata + 60 g caprice de dieux + 30 g insalata + 25 g dolce di castagna + 50cc vino rosso + conversazione			
<b>Ora</b>	8,05	10,00	11,15	13,15	13,15	16,10	16,10	18,00	20,00	22,00	22,50	
<b>Glicemia</b>	197→	12U	170→	135→	76→	76→	227→	10U	114→	109→	10U	111↑