

\Giorno	Colazione				Spuntino				Pranzo				Spuntino				Cena				Post cena			
Lu ---- 26	+28 g pane integrale+ 1/2 yogurt magro+ 1 tazza +caffè d'orzo 1 caffè + 2cp cortisone				10 g biscottino+ 1 caffè+				1 Pinzimonio+ 10 cc olio extra vergine+ 50 cc vino rosso+ 1 susina + 20 chicchi uva + 2cp cortisone				20 nocciole+ 1 caffè+  1h di passeggiata				+50 g pasta integrale all'olio + 25 g pane integrale + ½ tortino carciofi con 1,5 uova + 20 g formaggio brie + 50cc vino rosso + 1 pera + 20 g nocciole+ lungo bisenzio				Foglio 02 Dal 26-09 al 2-10-2016			
Ora	6,50		9,40		10,45		12,45		14,00		16,30		17,50		19,50		20		22,20		0,15			
Glicemia	320	22U	253	175	258	303	22U	253	171	108	107	16U	255	278	14 U									
Ma ---- 27/9	+30 g pane integrale+ 1/2 yogurt magro+ 1 tazza caffè d'orzo+ 1 caffè + 2cp cortisone				+10 g = ½ biscotto + 1 caffè+ 5 h tra viaggi in macchine e per uffici (movimento scarso)				+50 g pane integrale + 30 g legumi (ceci) + 100 g verdure varie cotte + 50 cc vino rosso + 1 mela+ + 1 cp cortisone				+2 prugne secche + 20 g nocciole + 10 g cracker+  Lavoro al pc tutto pomeriggio				+50 g prosciutto crudo+ 60 g formaggio stagionato+ 100 cc vino bianco+ 3 fichi d'india+ 30 g pistacchi + Lavoro al pc							
Ora	7,40		10,00		10,00		12,00		13,30		15,45		17,30		19,30		20,15		22,40		0,10			
Glicemia	252	20U	225	225	255	252	22U	249	209	251	284	24U	287	257	16U									
Me ---- 28/9	+25 g pane integrale+ 1/2 yogurt magro+ 2 susine+ 1 tazza caffè d'orzo+ 1 caffè + 2cp cortisone 40 '				+30 g biscotto con panna+  passeggiata Prato				+50 g pasta integrale con sugo di pomodoro e olio extra verg. + grande pinzimonio + 20 cc olio extravergine + 100 cc vino rosso + caffè + 1 h				+40 g biscotti+ 1 caffè+  passeggiata Bologna				+1 piatto melanzane e mozzarelle + 2 fette salmone + 40 g formaggio brie + 20chicchi uva + 20 g pistacchi + 50cc vino rosso+							
Ora	7,00		9,30		11,00		13,00		13,15		15,30		17,00		19,00		20,10		22,20		0,10			
Glicemia	291	26U	203	82	152	161	20 U	183	153	180	251	25U	197	123	14U									
Gio 29/9	+33 g pasta reale farina 00+ 1/2 yogurt magro+ 20 chicchi uva + 1 tazza caffè d'orzo+ 1 caffè + 1 cp cortisone				+1 mela + 20 g biscotto 1 caffè+  8-11 lavoro pc 40 min. passeggiata PO				+225 g vitello (3 rollatine con 10 g formaggio parmigiano) + 50 g fagiolini al pomodoro + 2 susine + 15 g nocciole + 50 cc vino rosso + 1 caffè+				Pomeriggio Lavoro ufficio 30 min passeggiata				+1 uovo coque + 50 g pane farina 00 150 g insalata + 1 cucchiaino olio extra vergine + 3 prugne fresche + 1 susina + 10 chicchi uva + 80 cc vino rosso+ +							
Ora	7,00		9,30		11,00		13,00		13,10		15,30		18,50		19,50		20,15		22,30		23,30			
Glicemia	198	18U	99	104	218	222	22U	213	149	159	161	18U	150	139	14U									
Ve 30/9	50 g pane farina 00+ 5 prugne secche+ 1 tazza caffè d'orzo+ 1 caffè + 1/2 cp cortisone				10 g cioccolata amara+ 1 caffè+  in auto tutta la mattinata				50 g pasta paglia e fieno (00) 30 g rollatina carne (+10 g formaggio) + 1 susina + 25 g biscotti farina 00 + 50 cc vino rosso + 2 h riposo a letto				20 g nocciole 1 caffè  40 min passeggiata				70 g tortellini al brodo vegetale + 60 g spezzatino alla cipolla + 2 kiwi + 130 cc vino rosso + 1 caffè + conversazione a tavola							
Ora	6,55		9,30		11,00		13,00		13,40		16,20		17,10		19,10		19,30		21,40		23,50			
Glicemia	207	20U		104	185	193	21U	213	223	230	224	24U	123	155	16U									
Sa 1/10	50 g pasta reale farina 00+ 1 tazza caffè d'orzo+ 1 caffè +1/2 cp cortisone Ipoglicemia per eccesso di insulina Valutazione errata				100 g di paste dolci con zucchero al bar per recupero ipoglicemia + caffè				50 g patate al forno + 100 g peperoni cotti + 30 g formaggio brie + 30 cc vino rosso + 50 g uva + tutto sbagliato 1 h dormito				30 g mandorle+ 2h fermo per conferenza Buzzi 20 minuti passeggiata				40 g patate arrosto 100 g verdure lesse all'agro 40 g fagioli rossi + 2 susine + 3 prugne + 50 cc vino rosso+							
Ora	8,25		10,30		10,30		12,30		13,30		15,40		17,00		19,00		20,30		22,30		24,00			
Glicemia	150	18U	55	55	150	276	24U	295	226	181	172	6U	164	184	14U									
Do 2/10	30 g pane integrale + 20 g pasta reale 00 + 1/2 yogurt magro + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè +30 ' passeggiata dalle 9,30				20 g biscotto con panna + 1 caffè + ore 11,30 20 g mantovana per glicemia a 75 + lavoro al pc				50 g tortellini al brodo vegetale + 60 g stracchino + 50 g bresaola + 100 g insalata + 1 pera + 1 susina + 20 g andorle +50 cc vino rosso + 1 caffè+				20 g mandorle 30 'passeggiata + 2 h cinema + 30' passeggiata+				120 g carne maiale + 100g insalata + 30 g pane integrale + 1 mela + 30 g mantovana + 50 cc vino rosso + subito addormentato dopo cena +							
Ora	7,55		10,00		10,25		12,30		13,00		15,30		16,00		18,00		20,45		22,50		0,40			
Glicemia	165	10U	90	92	122	110	4U	197	192	202	154	8U	156	188										

