

Giorno	Colazione			Spuntino		Pranzo		Spuntino		Cena		Post cena	
Lu 17/10	125 g yogurt magro + 8 prugne secche + 1 pera + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ glicemia sale a 252 alle 7,50			2 fichi secchi +1 caffè+ lavoro al pc 2 fichi da 169 a 178 in 50'		100 g filetto al sangue + 100 g insalata + 30 g di castagnaccio + 50 cc vino rosso + 1 caffè+		1 caffè + 2 zuccherini + 1 biscottino+ 40 minuti massaggi + 30 primi di passeggiata = ipoglicemia secondo Abbott		50 g frittata + 100 g verdure cotte + 50 g castagnaccio + 30 g pistacchi + 50 cc vino rosso+ conversazione		Foglio 05 dal 17 al 23/10/2016 No lenta per glicemia bassa: alle 23,30 valore 83. Iniziata salire alle 4 di notte	
Ora	7,00		9,30	10,20		13,10		15,20		20,30		22,30	
Glicemia	221→	10U	185→	168→		195→		227→		136→	10U	95→	
Ma 18/10	30 g focaccia + 1 banana + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ lavori vari in casa			1 caffè+ varie per uffici + museo pecci		+1 piatto metà verdure con frittata e metà pasta alle olive + dolcetto + 50 cc vino rosso + caffè+ conversazioni varie Museo Pecci		1 caffè+ 1 biscotto + varie in ufficio		80 g salsiccia +100 g broccoli cotti + 1 diospero + 1 pasta dolce + 50 cc vino rosso+ conversazione + lettura libri			
Ora	6,55		9,25	11,25		13,15		15,20		20,20		22,30	
Glicemia	155→	8U	189→	172→		147→		97→		141→	10U	165→	
Me 19/10	1/2 g yogurt magro + 30 g pane integrale + 1 prugna + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ per uffici e in ospedale			1 brioche 1 caffè per uffici e in ospedale		50 g tortellini + 30 g pane + 50 g insalata di germogli e pomodori + 20 g pistacchi + 50 cc vino rosso + 1 caffè+ lavoro al pc poi ai massaggi		Passeggiata lenta di un'ora al Museo Pecci		1 uovo alla coque + 100 g verdure cotte + 60 g caprice de dieux + 30 g pane integrale+ 50cc vino+ rosso +Insulina posticipata per valore basso		Fatta rapida e non lenta per salita glicemia	
Ora	7,05		9,30	11,20		13,35		16,00		20,20		22,40	
Glicemia	143→	8U	80→	96→		194→		202→		96→	---	193→	
Gio 20/10	27 g pane integrale + 1 banana + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ lavoro al pc			----- lavoro al pc		50 g tortellini in brodo vegetale + 20 g pane integrale + 50 g insalata + 50 cc vino rosso +1 caffè + lavoro al pc		2 zuccherini + 1 mela + 2 datteri + 10 g cioccolata amara+ poi alle 20,20 a cena forte crisi ipoglicemica con sudore freddo (dose insulina sbagliata per eccesso?) lavoro al pc		80 g tonno all'olio con capperi + 40 g pane integrale + 100 g zucchini rosolati + 20 cc vino rosso + ½ diospero+ (alle 21 gli = 165↑) visto TV			
Ora	7,15		9,30			12,45		15,00		20,20		22,00	
Glicemia	189→	8U	78→			126→		180→		276→	11U	47→	
Ve 21/10	30 g pane integrale + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ lavoro al pc alle 8,45 glice a 78↓ preso 2 prugne secche e 40 g di uva per timore di discesa ulteriore (eccesso di insulina rispetto a colazione?)			1 caffè + 40 g mandorle+ lavoro pc + passeggiata in centro alle 11,30 per 40'		50 g spaghetti con speck + 30 g pane integrale + 40 g baschera piemontese + 1 diospero + 50 cc vino rosso + 1 caffè+ dopo pranzo dormito 2 h poi lavoro al pc		1 the + 20 g mandorle+ lavoro al pc		100 g cavolini e finocchi lessi con besciamella + 25 g pane integrale + 1 diospero + 50cc vino rosso + visto TV		Previste 10U di insulina, ma per errore inettate solo 7 crampo gamba sx	
Ora	6,50		9,50	9,50		13,40		16,00		20,15		22,30	
Glicemia	183→	8U	111→	111→		143→		178→		178→	7U	170→	
Sa 22/10	+1 yogurt magro + 25 g pane integrale + 1 banana 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè + varie cose in casa			----- Visita impianto industriale		50 g malloreddu + 75 g hamburger di fassone + 30 g pane integrale + 50 g finocchi lessi + 50cc vino rosso dormito dopo pranzo		+1 caffè + 1 banana + 30 g mandorle+ lavorato al pc		+75 g pizza casalinga + 50 g finocchi lessi + 1 mela + i kiwi + 20 cc birra + lettura giornali		Non fatta lenta perché addormentato Alle 5,30 salita a 213 Crampo piede dx	
Ora	8,10		10,30	10,30		13,30		17,00		20,00		22,00	
Glicemia	190→	8U	140→	140→		120→		216→		216→	4U	180→	
Do 23/10	+20 g pane integrale + 1 susina + tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ varie cose in casa e lettura libri			+1 caffè + 1 mandarino+ lavoro al pc		+50 g minestra di patate e porri + 30 g pane integrale + 50 g prosciutto crudo + 1 mela + 5 noci + 50cc vino rosso+ lettura libri e dormito		+10 g cioccolata amara + 1 tè+ lavoro al pc		+50 g minestra di pasta + 25 g pane integrale + 1 uovo strapazzato con formaggio + 1 pera + 5 noci + 50cc vino rosso+ lettura			
Ora	8,10		10,30	10,30		13,00		15,00		20,35		22,40	
Glicemia	207→	9U	110→	110→		126→		192→		158→	139→	235→	

