

Giorno	Colazione			Spuntino		Pranzo		Spuntino		Cena		Post cena																	
Lu 3/10	50 g mantovana ½ yogurt magro + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+			40 g biscotti bar ospedale + caffè+ 20' passeggiata alle 12		30 g spaghetti integrali al pomodoro + 100 g insalata + 30 g pane integrale + 50 g mantovana + 50 cc vino rosso + 1 caffè		---- Incontri di lavoro		100 g orata al limone + 30 g pane integrale + 50 g brie + 10 chicchi uva + 5 noci fresche + 50cc vino rosso lettura giornali		Foglio 03 Dal 3-10 al 9-10- 2016 Crampi alle gambe alle 5,00 del 4-10-11 con 171→ anche alle mani																	
Ora	7,00		9,35	10,00		12,00		13,20		15,30		16,30		18,30		20,05		22,15		23,30									
Glicemia	123→	4U	153→	155→		186→		165→		8U		184→		163→		175→		179→		10 U		114→		111→		8U			
Ma 4	50 g mantovana + ½ yogurt magro + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+  20' passeggiata presso ospedale			1 caffè +3 albicocche secche +  lavoro pc e poi trasferta in auto a Lucchio con CNR		50 g pasta al tonno + 40 g pane + 50 g salsiccia + 40 g fagioli + 50cc vino rosso + 30 chicchi uva + caffè+ seduti 2 h a tavola con conversazione crampi alle mani		3 albicocche secche + 1 caffè+ completamento missione a Lucchio con CNR e poi in auto fino alle 17 + 10 U insulina		1 uovo alla coque + 35 g pasta reale 00 + 100 g insalata + 40 g caprice de dieux + 30 g ribes + 3 noci fresche + 50 cc vino+ riunione chimici fino alle 23		40 g cioccolata all80% 50 g uva + 30 g pane integrale+ gambe indolenzite e leggeri crampi alle mani durante il giorno																	
Ora	7,00		9,30	10,00		12,10		12,35		14,35		17,15		19,15		20,00		22,15		01,00									
Glicemia	202→	12U	110→	108→		119→		133→		10U		188↑		280→		155→		116→		8U		70→		209→		14U			
Me 5	60 g pane integrale + ½ yogurt magro + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+  Dalle 9,30 alle 11,30			1 caffè+  passeggiata per Prato		100 g salsiccia + 100 g insalata 30 g pane integrale +1 kiwi + 1 prugna + 10 chicchi ribes + 50cc vino rosso + 1 caffè + 30 g pistacchi + lavoro al pc		10 g mandorle+ 1 caffè +  40' massaggi gambe e schiena		80 g carciofi saltati + 60 g formaggi semiduri + 30 g pane integrale +1 kiwi + 1 prugna + 10 chicchi ribes + 50cc vino rosso +lettura giornali																			
Ora	7,10		9,30	10,00		12,20		13,50		16,00		17,30		19,30		19,50		22,00		23,30									
Glicemia	190→	10U	235→	240→		223→		185→		16U		80→		96→		179→		195→		16U		178→		150→		12U			
Gio 6	50 g pane integrale + ½ yogurt magro con semi di lino + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè + Lavoro in ufficio e poi in auto a Montecatini convegno su diabete			1 caffè+  passeggiata dalle 11 alle 13,15 per parco e stand		50 g pasta al dente ai funghi + 100 g roastbeef + 30 g pane + 100 g insalata + 100 cc vino rosso + 1 caffè+ passeggiata dopo pranzo di 40' troppa insulina??		1 caffè  + 1 zuccherino + 30 g schiacciata con uva		130 g baccalà al pomodoro + 60 g formaggi vari + 60 g pane + 100 cc vino rosso + 1 pera+																			
Ora	7,00		9,40	11,15		13,15		13,15		15,30		15,40		17,30		19,25		21,45		23,30									
Glicemia	210→	12U	130↓	114→		118→		118→		14U		68↓		82↑		188↑		246→		18U		105→		190↑		14U			
Ve 7	35 g pane integrale + ½ yogurt magro con semi di lino + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè + 1 mini banana+			3 zollette di zucchero + 20 g cioccolata all'85%+ Errore di valutazione nelle unità di insulina: ma quale?		50 g linguine di grano Senatore Cappelli al pomodoro + 100 g insalata + 30 g pane integrale + 1/2 ananas + 50 cc vino + 1 caffè+ Troppo cibo o poca insulina?		Puntura con insulina Prese 3 pastiglie di zucchero per contrastare glicemia che scendeva velocemente		Zuppa di cipolle con dadolini di pancetta + 60 g formaggi semimorbidi + 30 g pane integrale + 1 mela + 1 pera + 50 cc vino+ rosso+																			
Ora	7,10		9,30	10,20		11,00		13,10		15,30		16,10		17,30		20,10		22,45		23,30									
Glicemia	248→	14U	95↓	65→		140↑		147→		235→		263→		6U		132↓		163→		10U		111→		118→		10U			
Sa 8	35 g pane (½ integrale) + ½ yogurt magro + 1 mela + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ glicemia aumentata a 240 nella notte veloce crampo a sx			----- Insulina del mattino insufficiente? Treno per BO + lavori convegno su scienza e divulgazione		80 g salsiccia + 100 g insalata + 30 g pane + 100 cc vino rosso+ lavori al convegno		1 caffè + 30 g biscotto+  1,5 h di passeggiata per Bologna		1 uovo strapazzato + 60 g robiola + 60 g pane di soia + 50cc vino bianco+ Lettura giornali																			
Ora	8,10		10,20	12,00		13,30		13,45		15,45		16,30		18,20		20,10		22,45		23,30									
Glicemia	193→	8U	255→	254→		8U		140↓		120→		---		130→		145→		206↑		195→		12U		182→		166→		12U	
Do 9/10	30 g pane (½ integrale ½ di soia) + ½ yogurt magro + 1 mela + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè+ glicemia aumentata a 240 nella notte  dalle 9,30			1 pasta piccola alla panna (30 g) + 1 caffè+  alle 11,30 passeggiata colline Prato		80 g ravioli con ricotta + 100 g insalata + 60 g formaggio brie + 45 g pane bianco + 30 g uva + 50 cc vino rosso+		4 albicocche secche + 1 caffè+  dormito 1 h dalle 15 alle 16 poi lavoro al pc fino alla 19,30 alle 19,30 255		70 g pizza casalinga con farina integrale+ 100 g tra zucchine e spinaci + 40 g parmigiano + 5 mandorle + 50 cc vino bianco + 1 caffè + alle 22 gli. 256 + 8U																			
Ora	8,10		10,30	10,30		12,25		13,15		15,30		16,00		18,30		20,15		22,10		0,55									
Glicemia	198→	14U	125↓	125↓		179↑		169→		12U		135↓		119→		263↑		12U		201↓		256→		112→		8U			

