

Giorno	Colazione			Spuntino		Pranzo			Spuntino		Cena			Post cena	
Lu 24/10	+20 g pane integrale + ½ yogurt + 1 tazza d'orzo + 1 caffè+ Alle 6,00 glice = 172 Il Che mio cortisone per 80 mg (?) dalle ore 8,45			25 g fette biscottate + 1 caffè d'orzo +		+150 g insalata + 1 uovo sodo + 50 g focaccia + acqua (in ospedale) + 1 mandarino + 1 caffè (a casa)+			+30 g mandorle + 1 mandarino + ½ yogurt magro+		+50 g minestra di fagiolini all'aglio + 40 g pane integrale + 40 g gorgonzola + 1 diospero + 1 mandarino + 30 cc vino rosso+			Foglio 06 dal 24 al 30/10/2016	
Ora	7,00		9,00	11,00		12,45		15,40	16,40		18,40	20,00		22,35	0,35
Glicemia	207→	9U	130→	118→		230→	12U	201→	241→	254→	291→	20U	310→	10U	273→ 14U
Ma 25/10	+25 g crackers + 1 mela + 1 fico secco + 1/3 yogurt magro + 1 tazza d'orzo + 1 caffè+			+1 kiwi + 1 mandarino + 30 g biscotto + 1 caffè		+40 pasta e zucchine + 35 g pane integrale + 30 g gorgonzola + 1 diospero			+1 mela + 1 gelato piccolo allo yogurt		+80 g trota salmonata + 50 g pomodorini e finocchi + 15 g pane integrale + 30 cc vino rosso				
Ora	6,45		7,50	9,50 11,20		12,50		15,00	18,30		20,30	20,30		22,30	-----
Glicemia	73→	156→	8U	82→ 142→		248→	15U	324→ 10U	110→	212→	212→	12U	304→	8U	-----
Me 26/10	+24 g di crackers integrali + ½ yogurt magro + 1 tazza d'orzo			+1 tazza di caffè d'orzo		+130 g maiale prima della cottura + 50 g insalata + 1 diospero + 50 cc vino rosso			+30 g bignè con panna + 1 caffè		+100 g tra carciofi lessi e spinaci + 100 g tonno + 15 g pane integrale + 20 g parmigiano + 2 mandarini + 20 g pistacchi + 100 cc vino bianco				
Ora	6,50		8,30	9,00 11,00		13,35		15,45	15,45		20,05		22,30	23,40	
Glicemia	179→	9U	307↑ 6U	243→ 211→		238→	15u	233→	233→		206→	18U	229↑	205→	15U
Gio 27/10	+24 g di crackers integrali + 1 yogurt magro + 1 tazza d'orzo + ½ caffè+ + 2 cp cortisone lavoro ufficio			Lavoro pc Alle 11,30 glice = 144		+80 g salsiccia + 100 g cipolline e cavolo viola + 20 g pane integrale + 2 mandarini + 40 pistacchi + 50 cc vino rosso					+1,5 uova in frittata con cipolline e spinaci + 40 g robiola + 150 g finocchio e cetriolo + 2 diosperi + 40 g pistacchi + 30 cc vino rosso lavoro pc e giornali				
Ora	7,00		9,30	12,00 13,10		13,40		15,40	16,35		18,40	20,00		22,10	24,00
Glicemia	156→	12U	220→	161→ 189→		219↑	15U	350→	337→	250→	234↑	16U	283→	318→	17U
Ve 28/10	+16,5 g crackers integrali + ½ yogurt magro + 1 banana + 1 tazza d'orzo + 2 cp cortisone lavoro ufficio			+16,5 g crackers integrali + ½ yogurt magro lavoro ufficio		+65 g minestra di farro e porri + 50 g salmone + 20 g parmigiano + 2 diosperi + 30 cc vino rosso + 1 caffè 2 cp cortisone alle 15,30 glice = 303			+1 tè + 15 g crackers lavori manuali casalinghi in casa quasi tutto il pomeriggio		+60 g sgombrò + 20 g prosciutto cotto + 50 g pane integrale + 80 g carciofini e pomodorini secchi a teatro + conversazione fino a tardi + 20 g pane + 1 pera + 1 tisana				
Ora	7,00		9,30	10,00		14,15		16,50	17,30		19,30	19,30		21,40	1,50
Glicemia	190→	16U	134→	91→ 165→		207→	16U	209→	163→	182→	182→	14U	142→	295↑	17U
Sa 29/10	+15 g pane integrale + ½ yogurt magro + 1 mela piccola + 1 mandarino + 1 banana + 1 tazza caffè d'orzo + 2 cp cortisone			Visita azienda per lavoro		pranzo ore 13,30 Insulina dopo il pranzo glice = 82 ore 13 60 g patate arrosto + 100 g verdure cotte + 50 g torta panna + 1 cp cortisone			1 caffè macchiato + 30 g fetta biscottata+ Visita amico in ospedale		80 g baccalà + 100 g pane integrale + 1 diospero + 1 susina + 50 cc vino bianco+ film			Alle 0,40 glice = 406	
Ora	8,45		11,00	11,00 13,00		14,30		16,30	18,10		20,10	20,10		23,30	
Glicemia	181→	16U	75→	68→ 82→		174↑	15U	173→	188→	173→	173→	16U		351↑	20U
Do 30/10	+16 g crackers integrali + 1 yogurt magro + 1 tazza caffè d'orzo + 1 caffè + 2 cp cortisone			+1 mela + 1 susina a Vaiano visita mostra Bisenzio		+50 g tortellini in brodo vegetale+ 80 g hamburger di fassona con senape + 100 g finocchi crudi + 35 g pane integrale + dormito			+½ yogurt magro + 1 mela lavoro al pc		+100 g minestra di pomodori + 50 g caprice de dieux + 50 g ceci lessi 80 cc vino rosso + 10 g pane integrale ++ conversazione				
Ora	7,45		10,15	11,15 13,05		13,40		15,50	18,15		20,05	20,10		22,45	0,00
Glicemia	229→	12U	147→	84→ 141→		170↑	14U	239→	253↑	15U	144→	141→	6U	228→	270↑ 17U