

data _____ Glicemia al risveglio _____

	ALIMENTI (qualità e peso)	CHO gr	GRASSI	Esercizio Fisico	Umore
COLAZIONE			+	+	+
			=	=	=
					--
			Glicemia Pre	Insulina Pronta	Glicemia Post
	Totale CHO				
SPUNTINO					
	ALIMENTI (qualità e peso)	CHO gr	GRASSI	Esercizio Fisico	Umore
PRANZO			+	+	+
			=	=	=
					--
			Glicemia Pre	Insulina Pronta	Glicemia Post
	Totale CHO				
SPUNTINO					
	ALIMENTI (qualità e peso)	CHO gr	GRASSI	Esercizio Fisico	Umore
CENA			+	+	+
			=	=	=
					--
			Glicemia Pre	Insulina Pronta	Glicemia Post
	Totale CHO				

Prima di OGNI pasto

- Misura** la glicemia e calcola le unità di insulina necessarie a portare la glicemia al valore di **120**, tenuto conto del **TUO Fattore di correzione** ;
- calcola** i grammi di carboidrati (**CHO**) contenuti negli alimenti che stai per assumere ;
- Dividi** questo numero per il **TUO Rapporto Insulina /CHO**
- Tieni conto del contenuto in grassi degli alimenti ed il tuo dispendio di calorie

RAPPORTO INSULINA/ CARBOIDRATI (CHO) : _____

Sensibilità Insulina : _____

