

Date : Thursday October 14, 2018

Name : Sarah Smith

Meal/ Time	Blood glucose before meal/snack	Insulin	Food and beverages	Quantity	Carbohydrate (grams)	Resources used (food label, internet, scale) and Comments
Breakfast 7:30	9.2	40 N 9 H	Bagel, small * Peanut butter Milk, 1% *	1 1 tbsp 250ml	30 0 12 <hr/> Total = 42g	
Snack 10 :00			Medium pear **	1	15g	
Lunch 12 :30 pm	5.7		Pita, medium * Lettuce Ham Medium apple **  Juice box, Oasis (for activity) *	1 1 leaf 2 slices 1  200ml	30(32-2 fiber) 0 0 15 <hr/> Total = 45g  21g	1 hour gym class at 1 pm so took extra juice box at lunch
Snack 3 :30 pm	3.2/5.4		Fruit yogurt, Activia *	100g	15g	3:15pm Felt shaky: BG 3.2 took 4 dex tablets (16 g), waited 15 minutes - retested, BG 5.4.
Supper 6 :30 pm	19.2 (negative ketones)	11 H	Spaghetti with meat sauce ** Milk, 2% * Green salad Homemade dressing (oil + vinegar) Grapes **	1 cup 250ml 1 cup 15ml 15	30 12 0 0 15 <hr/> Total = 57g	
Snack 10 :30 pm	5.7	18 N	Cheese, Kraft Crackers, Ritz * Milk, 2% *	1slice 8 250ml	0 15 12 <hr/> Total = 27g	Took extra 15g carbs + protein (cheese + crackers) because of BG <6.0

\* = looked on nutrition label

\*\* = looked on Beyond the Basic poster

Date : Jeudi 14 Octobre 2018Nom : Julie Tremblay

Repas/ heure	Glycémie avant repas/collation	Insuline	Aliments	Quantité	Glucides (g)	Ressources utilisées (étiquette, internet, balance) et commentaires
Déjeuner 7:30	9.2	40 N 9 H	Petit bagel * Beurre d'arachides Lait 1% *	1 1c à t. 250ml	30 (31-1 fibre) 0 12 <hr/> Total =42g	
Collation 10 :00			Poire moyenne **	1	15g	
Dîner 12 :30 pm	5.7		Pita moyen* Laitue Jambon Pomme moyenne **  <b>Boîte jus Oasis (pour activité) *</b>	1 1 feuille 2 tr 1  <b>200ml</b>	30 (32-2 fibre) 0 0 15 <hr/> Total = 45g  <b>21g</b>	<b>1 heure de gym à 13 h, donc boîte de jus supplémentaire au dîner.</b>
Collation 15h 30	3.2/5.4		Yogourt aux fruits, Activia*	100g	15g	15h15 se sentait faible : glycémie 3.2 pris 4 Dex (16g), attendu 15 minutes - glycémie 5.4.
Souper 6 :30 pm	19.2 (cétones négatifs)	15 H	Spaghetti + sauce ** Lait 2% * Salade verte Vinaigrette maison (huile + vinaigre balsamique) Raisins rouges **	1 tasse 250ml 1 tasse 15ml  15	30 12 0 0 <hr/> 15 Total = 57g	
Collation 10 :00 pm	5.7	18 N	<b>Fromage Kraft</b> <b>Craquelins Ritz*</b> Lait 2% *	<b>1 tr</b> <b>8</b> 250ml	<b>0</b> <b>15</b> 12 <hr/> Total = 27g	<b>Collation supplémentaire de 15g de glucides + protéine (fromage + craquelins), car glycémie plus basse que 6.0 mmol/L</b>

\* étiquette vérifiée

\*\* Affiche de portions « Guide Pratique »