

Date : Thursday October 14, 2018

Name : Martha

| Meal/time | Blood glucose | Insulin | Food and beverages | Portion size (use of carb factor and/or programmed data in scale) | Carbs | Resources used (i.e. label, internet, scale) & Comments (activity, illness) |
|---------------------------------|---------------|---------------|---|--|--|--|
| Breakfast 7:30 am | 13.4 | 9 NR | -Milk 1% -Apple (slices) -Bagel multigrain -Peanuts butter | 125 ml 146g x 0.13 80g x 0.50 1 tbsp | 6 19 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 67g | |
| Snack 10 :00 am | 9.5 | - | -Kit-Kat -Yogourt individuel (Yoplait mango) | ind. size of 14g 100g | 9 <u>16</u> 25 | Data from food label |
| Lunch 12 :30 pm | 5.7 | 10 NR | -Spaghetti -Tomato sauce* -Brocoli -Milk 1% | 294g x 0.26 125g x 0.08 75g x 0.05 250 ml | 76 10 4 <u>12</u> 102g | *Homemade recipe (carb factor = 0.08) |
| Snack 3 :30 pm | 3.2/7.4 | - | 4 Dex 4 pour l'hypo (16g) -Diet coke -Banana (not peeled) - Kashi granola bar (honey, almond & flax seeds) | 330 ml 92g x 0.15 1 bar | 0 14 <u>(19-4)=15</u> 29g | Felt shaky, so check blood glucose before snack...7.4 after 15 minutes |
| Supper 6 :30 pm | 9.2 | 7.5 NR | -Cooked white rice -Chicken -Carrots -Green beans -Butter | 179g x 0.26 1 breast 65g x 0.06 57g x 0.05 5 ml | 47 0 4 3 <u>0</u> 54g | I ate 2 Oreo cookies at supper (extra 16g of carbs) for soccer from 7:30 to 8:30. Only vigorously active during 30minutes. |
| Snack 10 :30 pm | 6.7 | 12 levemir | - Grapes seedless : -cheese (ficello) *Milk 1% | 88g x 0.17 1 300 ml | 15 0 <u>15</u> 30g | *I ate an extra of 15g carbs + protein (milk) because my glycemia was too low. |

Date : Jeudi 14 octobre 2018Nom : Pierre

| Repas/heure | Glycémie | Insuline | Aliments mangés | Portion (facteur de glucide et/ou valeur programmée dans la balance) | Glucides | Ressources utilisées (ex: étiquette, internet, balance) & Commentaires |
|-------------------------------|----------|---------------|---|--|--|---|
| Déjeuner 7h00 | 13.2 | 9 NR | -Lait 1% -Pomme (morceaux) -Bagel multigrains -Beurre d'arachide | 125 ml 146g x 0.13 80g x 0.50 1 c. soupe | 6 19 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 67g | |
| Collation 9h00 | 9.5 | - | -Kit-Kat -Yogourt individuel (Yoplait crémeux mangue) | petit format de 14g 100g | 9 <u>16</u> 25 | Données des étiquettes nutritionnelles |
| Dîner 12h30 | 5.7 | 10 NR | -Spaghetti -Sauce tomate* -Brocoli -Lait 1% | 294g x 0.26 125g x 0.08 75g x 0.05 250 ml | 76 10 4 <u>12</u> 102g | *Recette maison calculée (facteur glucides = 0.08) |
| Collation 15h00 | 3.2/7.4 | - | 4 Dex 4 pour l'hypo (16g) -Coke diète -Banane (avec pelure) -Barre tendre Kashi (miel, amande & graines de lin) | 330ml 92g x 0.15 1 bar | 0 14 <u>(19-4)=15</u> 29g | Je me sentais faible donc j'ai vérifié ma glycémie avant ma collation...7.4 après 15minutes. |
| Souper 18h30 | 8.7 | 7.5 NR | -Riz blanc cuit -Poulet -Carottes -Haricots verts -Beurre | 179g x 0.26 1 poitrine 65g x 0.06 57g x 0.05 5 ml | 47 0 4 3 <u>0</u> 54g | J'ai mangé 2 biscuits Oréo (extra 16g glucides) au souper pour le soccer de 19h30 à 20h30. Seulement actif vigoureusement durant 30 minutes. |
| Collation 22h30 | 4.3 | 12 Lévémir | -raisins sans pépin -fromage (ficello) **lait 1% | 88g x 0.17 1 300 ml | 15 0 <u>15</u> 30g | **J'ai mangé 15g de glucide + protéine en extra (lait), car glycémie trop basse au couché. |

