

Date : Monday January 4th 2021

Name : John Doe

Meal/time	Blood glucose	Insulin	Food	Portion size	Carbohydrate	Resource used, insulin dosage, comment, etc.
Breakfast 7:30 am	13.4	8 NR	Milk 1% Apple (slices) Bagel multigrain Peanut butter	125 ml 146g x 0.13 1 1 tbsp	6 19 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 67g	Food label Carb factor Food label Food label Ratio = 1/10 Correction = (BG - 6) / 5
Snack 10 :00 am	9.5	1.5 NR	Kit-Kat Yogourt vanilla - Yoplait	14g small format 100g	9 <u>16</u> 25	Food label Food label Ratio = 1/15
Lunch 12 :30 pm	5.7	8.5 NR	Spaghetti (cooked) Homemade tomato sauce* Broccoli Milk 1%	294g x 0.26 125g x 0.08 75g x 0.05 250 ml	76 10 4 <u>12</u> 102g	Carb factor *Recipe carb factor calculated Carb factor Food label Ratio = 1/12 Correction = (BG - 6) / 5
Snack 3 :30 pm	3.2/7.4	*- -	4 Dex 4 for hypo (16g) Kashi granola bar (taken once BG above 4)	1 bar	<u>(19-4)=15</u> 15g	Felt shaky *No insulin with snack since in hypo Ratio) = 1/15
Supper 6 :00 pm	11.2	5 NR	White rice (cooked) Chicken Carrots 2 Oreo cookies (16g of carbs) for soccer at 7:00 pm. Moderate activity during 1h.	179g x 0.26 1 breast 65g x 0.06	47 0 <u>4</u> 51g	Carb factor Internet Carb factor Ratio = 1/12 Correction = (BG - 6) / 7
Snack 10 :30 pm	6.7	1 NR 12 Basaglar	Grapes Cheese (ficello)	15 grapes 1	15 <u>0</u> 15g	Ratio = 1/15

Date : Lundi 4 Janvier 2021Nom : Untel

Repas/heure	Glycémie	Insuline	Aliment	Quantité	Glucide	Ressource utilisée, dose d'insuline, commentaire, etc.
Déjeuner 7h00	13.2	8 NR	Lait 1% Pomme (morceaux) Bagel multigrains Beurre d'arachide	125 ml 146g x 0.13 1 1 c. soupe	6 19 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 67g	Étiquette Facteur de glucide Étiquette Étiquette Ratio = 1/10 Correction = (Glycémie - 6) / 5
Collation 9h00	9.5	1.5 NR	Kit-Kat Yogourt vanille - Yoplait	format de 14g 100g	9 <u>16</u> 25	Étiquette Étiquette Ratio = 1/15
Dîner 12h30	5.7	8.5 NR	Spaghetti (cuit) Sauce tomate maison* Brocoli Lait 1%	294g x 0.26 125g x 0.08 75g x 0.05 250 ml	76 10 4 <u>12</u> 102g	Facteur de glucide *Facteur de recette calculée Facteur de glucide Étiquette Ratio = 1/12 Correction = (BG - 6) / 5
Collation 15h00	3.2/7.4	*- -	4 Dex 4 pour l'hypo (16g) Barre tendre Kashi (prise après que ma glycémie soit remontée au dessus de 4)	1 bar	<u>(19-4)=15</u> 15g	Je me sentais faible *Pas d'insuline donnée car en hypo. Ratio = 1/15
Souper 18h00	11.2	5 NR	Riz blanc (cuit) Poulet Carottes 2 biscuits Oréo (16g glucides), car soccer à 19h. Activité modérée durant 1h.	179g x 0.26 1 poitrine 65g x 0.06	47 0 <u>4</u> 51g	Facteur de glucide Facteur de glucide Ratio = 1/12 Correction = (BG - 6) / 7
Collation 22h30	6.7	1 NR 12 Basaglar	Raisins fromage (ficello)	15 raisins 1	15 <u>0</u> 15g	Ratio = 1/15