

Date: Monday January 4th 2021

Name : John Doe

Meal / time	Blood glucose	Insulin	Food	Portion size	Carbohydrate	Resource (i.e Food label, Website, Handout), comment, etc.
Breakfast 7:30 am	13.4	8 NR	Milk 1% Apple Bagel, multigrain Peanut butter	125 ml 1 medium 1 1 Tbsp (15ml)	6 (25-3.5) = ~22 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 70g	Food label Canadian Nutrient File - website Food label Food label
Snack 10 :00 am	9.5	1 NR	Kit-Kat Yogourt vanilla - Yoplait	Small size 100g	9 <u>16</u> 25g	Food label Food label
Lunch 12 :30 pm	7.7	5 NR	Spaghetti (cooked) Homemade tomato sauce Broccoli Milk 1%	1.5 cup ½ cup (125 ml) ~ ½ cup 250 ml	45 (7-2) = ~5 0 <u>12</u> 62g	Beyond the Basic - Handout Canadian Nutrient File - website Beyond the Basic - Handout Food label
Snack 3 :30 pm	3.2/7.4	*- -	4 Dex 4 for hypo (16g) Kashi granola bar	1 bar	 <u>(19-4)=15</u> 15g	Felt shaky *No insulin with snack since in hypo Food label Snack taken once BG above 4
Supper 6 :00 pm	11.2	5 NR	White rice (cooked) Chicken Carrots Oreo cookies (16g for 2)	1 cup 1 breast ¾ cup 2 cookies	45 0 ~7 <u>52g</u> 16g	Beyond the Basic - Handout Canadian Nutrient File - website Beyond the Basic - Handout Food label Soccer at 7:00 pm. Moderate activity x 1h.
Snack 10 :30 pm	7.8	1 NR 12 Basaglar	Grapes Cheese (ficello)	15 grapes 1 stick	15 <u>0</u> 15g	Beyond the Basic - Handout Food label

Date : Lundi 4 Janvier 2021

Nom : Untel

Repas / heure	Glycémie	Insuline	Aliment	Quantité	Glucide	Ressource (ex : étiquette, site web, document), commentaire, etc.
Déjeuner 7h00	13.2	8 NR	Lait 1% Pomme Bagel multigrains Beurre d'arachide	125 ml 1 moyenne 1 1 c. soupe (15ml)	6 (25-3.5) = ~22 (46-6)=40 <u>(3-1)=2</u> 70g	Étiquette Fichier Nut. Canadien – site web Étiquette Étiquette
Collation 9h00	9.5	1 NR	Kit-Kat Yogourt vanille - Yoplait	Petit format 100g	9 <u>16</u> 25g	Étiquette Étiquette
Dîner 12h30	7.7	5 NR	Spaghetti (cuit) Sauce tomate maison Brocoli Lait 1%	1.5 tasse ½ tasse (125 ml) ~ ½ tasse 250 ml	45 (7-2) = ~5 0 <u>12</u> 62g	Guide Pratique - Document Fichier Nut. Canadien – site web Guide Pratique - Document Étiquette
Collation 15h00	3.2/7.4	* - -	4 Dex 4 pour l'hypo (16g) Barre tendre Kashi	1 barre	- <u>(19-4)=15</u> 15g	Je me sentais faible *Pas d'insuline donnée car en hypo. Étiquette Collation prise lorsque la glycémie fut au dessus de 4
Souper 18h00	11.2	5 NR	Riz blanc (cuit) Poulet Carottes Biscuits Oréo (16g pour 2)	1 tasse 1 poitrine ¾ tasse 2 biscuits	45 0 <u>~7</u> 52g 16g	Guide Pratique - Document Fichier Nut. Canadien – site web Guide Pratique - Document Étiquette Soccer à 19h. Activité modérée x 1h.
Collation 22h30	7.8	1 NR 12 Basaglar	Raisins fromage (ficello)	15 raisins 1	15 <u>0</u> 15g	Guide Pratique – Document Étiquette