|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Bloedglucose** | **Eenhedeninsuline/soort** | **Wat hebt u gegeten/ gedronken?hoeveelheid** | **Koolhydraten in gram(wanneer u dit weet)** | **Opmerking: beweging, spanning, ziekte** |
| 7.00 uur Nuchter voor ontbijt | 7,8 | 20 EH kortwerkactarapid |  |  |  |
| Ontbijt |  |  | 2 volkoren boterhammen | 30  | Met fiets naar werk |
|  |  |  | Besmeerd met halvarine | 0  |  |
|  |  |  | 1x volvette kaas (dik; 1 grote plak= 40 gram) | 0 |  |
|  |  |  | 1 x dik jam | 10  |  |
|  |  |  | 1 x thee met zoetje | 0 |  |
|  |  |  | 1 glas sinaasappelsap (pak) 150 ml | 15 ? |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Veel zitten tijdens werk |
| 9.00 uur meting 2 uur na ontbijt | 9,8 |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 koffie met melk (automaat) + 1 gevulde koek | Melk? Koek= 28 gram |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 12.30 uur Voor de lunch | 11,7 | 25 EH kortwerk |  |  | Na het eten  |
| Lunch |  |  |  |  | Lunch wandeling |
|  |  |  | 4 volkoren boterhammen  | 60 |  |
|  |  |  | Besmeerd met halvarine | 0  |  |
|  |  |  | 2x volvette kaas (dik; 1 grote plak= 40 gram) | 0 |  |
|  |  |  | 1x chocoladepasta, dik | 16 |  |
|  |  |  | 1 x ham | 0 |  |
|  |  |  |  |  | Veel zitten, veel stress |
| 14.30 uur meting 2 uur na lunch | 10,2 |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 koffie met melk (automaat) + 1 krakeling klein | 10 |  |
|  |  |  | 1 appel | 15 |  |
|  |  |  |  |  | Naar huis gefietst  |
| 18.15 uur Voor avondeten | 7,5 | 15 EH kortwerk |  |  | veel wind |
| Avondeten |  |  | 1 vol bord nasi (350 gram rijst met groente) | 90 |  |
|  |  |  | 3 stokjes kipsate met saus | 14 |  |
|  |  |  | 1 plak kroepoek | 16 |  |
|  |  |  | 1 glas wijn | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 20.30 uur meting 2 uur na avondeten | 9,9 |  |  |  |  |
|  |  |  | 1appel | 15 |  |
|  |  |  | 2 schaaltjes chips (80 gram) | 42 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 00.30 uur Voor slapen | 9,5 | 30 EH Lantus |  |  |  |