

Naam:

Datum:.....

Dag van de week:.....

Tijd	Bloedglucose	Eenheden insuline/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 kortwerk actarapid			
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 schaaltes chips (80 gram)	42	
00.30 uur Voor slapen	9,5	30 EH Lantus			