

Eetdagboek Diabetes

Naam: VOORBEELD
Geboortedatum: 01-01-01

Datum:
Welke dag van de week is dit: zondag

Bloedglucose: + tijdstip + uitslag	Insuline: soort + eenheden + tijdstip	Product in grammen	Eten en drinken:	Tijdstip	Koolhydraat in grammen	Sport, bewegen, ziekte, emoties
Uitslag voor: 7.30 uur 6,5 mmol/l Uitslag 1,5 uur na: 7,3 mmol/l	6 E Novo Rapid 7.45 uur		Ontbijt -	7.45 uur		Op de fiets naar school/ werk ongeveer 30 minuten
		35 gr	1 snee brood		15	
		25 gr	1 snee roggebrood (dun)		10,7	
			halvarine		0	
			1 plak kaas		0	
		15 gr	1 x stroop		12,3	
			2 thee zonder suiker		0	
				Totaal: 38		
Uitslag 09.00 uur	1 E Novo Rapid		Tussendoor ochtend –	09.00 uur		
		135 gr	1 appel met schil		17,6	
					Totaal: 18	
Uitslag voor: 7,6 mmol/l 12.15 uur Uitslag 1,5 uur na: 9,1 mmol/l	7 E Novo Rapid 12.45 uur		Lunch -	12.30 uur		13.00-14.00 uur gefietst
		70 gr	2 sneetjes bruin brood		30	
			halvarine		0	
			1 plak gekookte ham		0	
		20 gr	1 x jam		12,1	
		250 ml	1 beker halfvolle melk		11,5	
		2 kop thee zonder suiker		0		
				Totaal: 54		
	1 E Novo Rapid		Tussendoor middag –	14.00 uur		
		30 gr	1 plak volkoren peperkoek			
			zelf gesneden dan graag afwegen		20,2	
			2 koppen thee zonder suiker		0	
				Totaal: 20		
Uitslag voor: 4.8 mmol/l Uitslag 1,5 uur na: 7,3 mmol/l	8 E Novo Rapid 18.30 uur		Warme maaltijd -	18.00 uur		16.00 uur op de fiets naar huis, 30 minuten 18.45 – 19.45 uur stress, presentatie voorbereiden voor morgen
		135 gr	3 opscheplepels volkoren spaghetti (gekookt)		31,2	
		125 gr	gebakken kipfiletblokjes		0	
		200 gr	4 opscheplepels roerbakgroenten		10,8	
		150 ml	1 schaaltje vanilleyoghurt halfvol		20,1	
				Totaal: 62		
			Tussendoor avond	20.00 uur		
			2 koppen thee zonder suiker		0	
	14 gr	2 blokjes pure chocolade		7		
				Totaal: 7		
11,2 mmol 23.00 uur	20 E langwerken de insuline		Nacht			