

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLUCE	GLUCE		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
LUNEDI MATTINA	COLAZIONE	6,00	144		10	50	
	PIU' CAFFÈ	10,30	104				
	PRANZO	13,00	136		12	120	
LUNEDI POMERIGGIO		17,00	265		5		
LUNEDI SERA	CENA	20,30	176	16	15	120	
	POST CENA	23,10	229				
	PRE SONNO	00,20	249		3		
MARTEDI MATTINA	AL CONTAR DEL GALLO	6,30	108				
	COLAZIONE			8		80	
	PRE GIRO	8,20	263				
	POST GIRO	12,20	150			57	→ SPALMATI IN 70 Km
	PRE PRANZO	13,15	150				
MARTEDI POMERIGGIO	PRANZO				12	120	
	POST PRANZO	15,10	140				
	SPUNTINO	17,00	70			15	SINTOMI IPO
MARTEDI SERA	PRE CENA	20,00	135	11	14	184	
	DOPO CENA	23,00	199				

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLUCE	GLUCE		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
MERCOLEDI MATTINA	ALL'ALZAR DI PALPEBIA	05,40	74				
	COLAZIONE	6,10			8	50	
	PRE GIRA	7,00	240				
	AL 1° RISTORO	9,30	107		2	15	→ CIRCA
		10,15	145			20	→ CIRCA
		13,00	114		2	30	→ CIRCA
MERCOLEDI POMERIGGIO	RITIRO AL 100° Km	15,00	114				
		18,30	142		6	80	120
MERCOLEDI SERA		23,00	139	15			
		00,30	110				

OSSERVAZIONI

200 gr pasta (colto) 74 +
 200 gr patate (colto) 34 +
 100 gr pane 65 +
 100 gr uccellame 10
 183 gr

NB: AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI C&D (WWW.CICLISMOEDIABETE.IT - WWW.DIABETENOLIMITS.ORG) M
 COMPRESI I DATI SENSIBILI E TERAPEUTICI DA ME COMPILATI IN LINEA CON LO SPIRITO DI TRASPARENZA TERAPEUTICA E DI AUTORESPONSABILIZZAZIONE INDIVIDUALE
 DELL'INIZIATIVA C&D @ GIRO 2011.

DATA E FIRMA: 11/05/2011 