FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA BASALE	INSULINA BOLO	CHO	NOTE
LUNEDI MATTINA							
LUNEDI POMERIGGIO		13:00		8u	3	140	
LUNEDI SERA	cena	20:00	48		3u	120gr	inizio dopo
		22:30	91	11u			
		2:00	84			15 gr	
		4:20	42			50 gr	
MARTEDI MATTINA	crostata	7:30	200		1,5u	30 gr	
	partenza	8:50	77			50 gr	→ + banana
		10:30	136			?	→ caffè + pasta
	arrivo	12:25	112				
	pranzo	13:00		9u	2+2		
MARTEDI POMERIGGIO		16:00	138				
		20:30	90		2u		
MARTEDI SERA		22:15	85				
		23:30	156	9u			
	2° orario, 2° igv					20	200gr. cca

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA BASALE	INSULINA BOLO	CHO	NOTE
MERCOLEDI MATTINA		6:00	104		X	50gr	ricotta, soppressa, pane cotto fa colazione
	7:30 = partenza	9:30	124				
		11:15	120				
		12:10	158				
		13:35	92		X		3 panini
	14:25 = arrivo	15:00	296	6u	3u		~~3 panini~~
		16:16	85				gelato stiso
		16:45	104		2u		gelato stiso (2°)
MERCOLEDI POMERIGGIO							
MERCOLEDI SERA		20:00	124				
		22:00	246	11u	2u		

OSSERVAZIONI

durante la pedalata, a partire dalla seconda o a metà, ho consumato ad intervalli regolari di ca. 45 minuti: 1 piccolo panino con nutella; cocacola; 2 panini; cocacola; 1 panino; cocacola (Totale cocacola ca. 600 gr)

NB: AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI C&D (WWW.CICLISMODIABETE.IT - WWW.DIABETENOLIMITS.ORG) MI 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: 11/5/2011