

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLUCEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
LUNEDI MATTINA							
	PRANZO						150 GR PASTA - Yogurt + verdure 2 fette Pella Macchino GRIGLI.
LUNEDI POMERIGGIO	h 15 PARTENZA	15	271		1		
	2h BICI BASSA/MEDIA						
	INT. - AF 1M	16,30	72				1 BUSTA DI ZUCCHERO
	AF STOP	17,30	124				1 BARRETTA MELINDA
LUNEDI SERA	CENA	20	90	18	7		
	DOPPO CENA	23	53				1 CROSTATA
MARTEDI MATTINA	SVEGLIA	7	114	8	8		
	COLAZIONE			8		80	
	INIZIO ATT.		93				
	DURANTE		89/91				1 BARR. 1 CAFFÈ ^{CORT} 1 BUST. ZUCCH.
	STOP AF		59				1 CUCCH. CAFFÈ DI RIELE
MARTEDI POMERIGGIO	PRE PRANZO	13,30	114	8	8		
	PRANZO		121	7		180	
	PRE-CENA	19,30	102	7	7		
	CENA					150	
MARTEDI SERA	PRANZO LETTO	23,30	125				

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLUCEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
MERCOLEDI MATTINA	SVEGLIA	6	45				
	COLAZIONE	6,15			6	90	1 BUSTA DI ZUCCH.
	PARTENZA TAPPA GIRO	7,30	98				
	DURANTE AF	9,10	85				
	1° SOSTA TECNICA TAPPA	9,40	79				1 PANINO + PROSCIUTTO
	DURANTE AF	11,00	129				
	2° SOSTA TECNICA TAPPA	13,00	135	5	1		1 PANINO MARCELLATA
	DURANTE AF	14,00	121				
MERCOLEDI POMERIGGIO	ARRIVO - AF STOP	14,30	101				
	RIENTRO IN PULHAMM						
	SPUNTINO (PANINO PROX)	17				2	
MERCOLEDI SERA							

OSSERVAZIONI:

3 GIORNI FANTASTICI!!

SALUTO TUTTO IL GRUPPO CED

IMPRESA GRANDIOSA LA TAPPA

Km 130 → DISLIVELLO 2400 Mt.

NB: AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI C&D (WWW.CICLISMOEDIABETE.IT - WWW.DIABETENONLIMITS.ORG) IN 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: