

Journal alimentaire

En remplissant mon journal alimentaire je m'assure:

- D'inscrire tout ce que je mange et je bois de façon détaillée (incluant les sauces, les condiments, etc.);
- D'estimer la quantité de glucides dans chaque aliment avec le plus de précision possible ;
- D'inscrire les heures où je mange;
- D'inscrire la dose d'insuline rapide prise pour les glucides (insuline prandiale) et pour corriger la glycémie (bolus de correction) séparément.

HEURE p. ex. 7:30	GLYCÉMIE (mmol/L)		CONTENU DU REPAS <u>OU</u> DE LA COLLATION			INSULINE (unités)	
	Avant repas p. ex. 12,7	Après le repas (2h après) p. ex. 9,8	Aliment p.ex. pain tranché (blé entier)	Portion consommée p.ex. 2 tranches	Glucides à considérer (g) p. ex. 28g	Donnée pour les glucides p.ex. 3	Donnée pour corriger la glycémie (correction) p.ex. 1

DATE :

HEURE	GLYCÉMIE		ALIMENT	PORTION CONSOMMÉE	GLUCIDES À CONSIDÉRER (g)	INSULINE	
	avant repas	après repas (2h)				Donnée pour les glucides	Donnée pour corrier la glycémie
					Total des glucides =		Total insuline donnée =
					Total des glucides =		Total insuline donnée =
					Total des glucides =		Total insuline donnée =