

C&D @ Monte Grappa: Romano d'Ezzelino, li 2, 3, 4 giugno 2017

Raccolta dati di **Andrea Guerra** (72kg x 172cm), "T1" in **terapia** con:

- a) 2 somministrazioni di detemir (a riposo, 8+10) + boli di analogo rapido ai pasti (a riposo, circa 4+5+4) e fuori dei pasti, a riposo (circa 2);
- b) dieta (colazione, piccolo spuntino, pranzo, cena) e
- c) 450' c.a. di bicicletta settimanali, distribuiti in 4 sedute

NOTE: valori glicemici capillari - negli ultimi 30gg (e oltre) praticata attività fisica regolarmente, nelle misure sopra indicate. Nessun rilievo o "criticità" nei precedenti 7gg da segnalare (per es.: gravi ipo e/o iper, farmaci assunti, infortuni, ecc.ecc.)

DESCRIZIONE PASTI* - **2.6.2017:** **COLAZIONE:** gr.200latte+caffè e sambuca, 4 fette biscottate integrali con marmellata e gr.40 cereali ALL BRAIN; **integrazione1:** gr.25 miscela di 1frutta essiccata e 2frutta secca (rapporto 1 a 2); **PRANZO:** in autostrada, stima approssimativa dei cho°; **integrazione2:** barretta sesamo + uvetta; **integrazione3:** uvetta; **integrazione4:** cono-gelato con 1pallina di gelato; **integrazione5:** birra piccola; **CENA:** stima approssimativa dei cho° - **3.6.2017:** **COLAZIONE:** mezzo bicchiere di succo ananas+acqua, latte+caffè, 2 fette biscottate con marmellata, e 3 pezzetti di crostata (gr.100?); **integrazione1:** panino da c.a. gr.40 con prosciutto; **integrazione2:** secondo panino da c.a. gr.40 con prosciutto; **integrazione3:** un bicchiere di sali, una banana, quadretto di riso soffiato ricoperto con cioccolato, quadretto di cioccolato (da c.a. gr.10); **integrazione4:** un bicchiere di sali, un arancio; quadretto di riso soffiato ricoperto con cioccolato, quadretti di cioccolato (c.a. gr.15); **PASTAPARTY:** pasta al ragù+2panini+mozzarella e verdura+yogurt+1bicchiere di vino; **integrazione5:** birra (c.a. cl 350) e mezzo pacchetto di patatine; **CENA:** bis di primi (crespelle e pasta); 6 pezzetti di "tagliata" (carne rossa) con verdura cotta, insalata; dolce e assaggio di limoncello, un bicchiere di vino rosso - **4.6.2017:** **COLAZIONE:**

Giorno/ORO	FASE	GLICEMIA	gr. CHO*	BOLO	BASALE	FC media (bpm)
02/06/17 07:00	colazione	220	70	5		
02/06/17 11:00	int.1		7			
02/06/17 12:30	pranzo	125	50°	5	6	
02/06/17 14:45	AF pre	116				
02/06/17 15:30	int.2		25			
02/06/17 16:15	int.3		15			
02/06/17 17:00	int.4	118	20			
02/06/17 18:00	stop		8			
02/06/17 19:40	cena	100	110°	5		
02/06/17 22:35	a letto	126		1	10	
03/06/17 06:50	colazione	53	80°			
03/06/17 07:00				2		
03/06/17 08:00	partenza					
03/06/17 09:00		158				
03/06/17 09:10	int.1		25			Media FC durante la salita di c.a. 155bpm - acqua consumata durante tutto il giro c.a. 2 litri + 2 bicchieri di sali
03/06/17 09:40	int.2		25			
03/06/17 10:10	int.3 (ristoro)		35			
03/06/17 10:50	Int.4 (cima Grappa)		35			
03/06/17 13:00		179				
03/06/17 14:40	stop (pastaparty)	79	130	2	4	
03/06/17 17:10	int.5	156	30	1		
03/06/17 19:00		280		2		
03/06/17 19:30	cena		100°	5		
03/06/17 22:45	a letto	88			10	
04/06/17 03:00	notte	194				
04/06/17 06:50	Sveglia e 60' di passeggiata					
04/06/17 08:00	colazione	143	70	5		