

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

**Emanuele Parati**, 59kg per 170cm; multi-iniettiva humalog + tresiba (14 u die). Allenamento per circa 9h settimanali di bici (miste MTB, strada).

**NOTE:** Alla fine dell'ascesa al Monte Grappa ho preso un bicchiere colmo di the zuccherato che ho mal considerato nella conta dei cho che unito ai due stop fatti in discesa mi ha portato la glicemia a valori un po' alti. Per il complesso sono però soddisfatto della gestione metabolica e ancor di più per l'esperienza in bici con gli amici ciclomelliti!

**DESCRIZIONE PASTI\* - 2.6.2017:** COLAZIONE: 2 fette biscottate con marmellata, latte, 6 frollini integrali; PRANZO: insalata noci e acciughe su cesta di pane + tortino di mele; PAUSA BICI: 2 palline di gelato alle creme; PRE CENA: birra piccola 30cl; CENA: standard come da menu; preso tutto. **3.6.2017:** COLAZIONE: crostata, saccottino, 2 fettine di pane con marmellata e burro, yogurt e cereali; latte e caffè; PRANZO: Pasta party (pasta al ragù, 1 panino, affettati e formaggio, insalata, yogurt, 1/4 bicchiere di vino, acqua; CENA: standard come da menu. Preso tutto. **4.6.2017:** COLAZIONE: come giorno precedente; PRANZO: menu standard senza rinunciare a nulla.

Giorno/ORAZIONE	FASE	GLICEMIA	gr. CHO*	BOLO	BASALE	FC media (bpm) / Note
02/06/17 07:33	colazione	209	40	5		
02/06/17 12:36	pranzo	150	70	8		
02/06/17 14:48	bici	148				
02/06/17 17:50	bici - pausa	-	30	-		
02/06/17 18:36	fine bici	195			14	
02/06/17 19:20				10		
02/06/17 19:47	cena	194				
02/06/17 22:43	dopo cena	194		2		
03/06/17 07:00	colazione	120	80	6		
03/06/17 08:00	partenza	93				
03/06/17 09:05		73	10			2 bustine di miele
03/06/17 10:03	1° ristoro	103	15			1/2 banana, cereale al cacao, acqua
03/06/17 10:45	vetta	103	35+40			finita borraccia con 35 cho maltodestrine; bicchiere di te, arancia, 2 quadrati di crostata - Salita a 145 bpm medi
03/06/17 12:20	stop 1	240				
03/06/17 13:00	stop 2	309		1		
03/06/17 14:40	pasta party	105	100	8		Giro 1 a 129 bpm medi, max 166 bpm
03/06/17 15:30	start					Giro extra a Marostica
03/06/17 16:20			19			barretta + fico secco
03/06/17 17:20	arrivo	109				media 123 bpm / max 161 bpm
03/06/17 17:40					14	
03/06/17 18:30	aperitivo	125				birra media e qualche patatina
03/06/17 19:30	cena	167	150	10		
03/06/17 22:35	post cena	159		2		
04/06/17 02:55		175				
04/06/17 07:00	camminata	188				
04/06/17 08:05	colazione	80	80			
04/06/17 10:49		230		1		
04/06/17 12:44	pranzo	150	120	8		
04/06/17 17:05		160				