

DIARIO ALIMENTARE per il CALCOLO DEI CARBOIDRATI

Cognome e Nome:

In corrispondenza dei pasti indicati:

- 1) L'ora del pasto ed il luogo dove viene consumato
- 2) I cibi e le bevande consumate specificando il tipo di alimento con la sua composizione ed il tipo di bevande (ad esempio "pasta al ragù, caramelle al latte, zucchero, formaggio grana, mozzarella, carne di pollo, tonno, salmone, pane integrale, pesca, olio d'oliva, panino al prosciutto, pizza margherita, coca cola, tè freddo al limone, marmellata, ecc..."), includendo i nomi commerciali (ad esempio "Mars, Buondi, Nutella, Sprite, ecc...")
- 3) Le modalità di preparazione e/o cottura utilizzati (ad esempio "arrosto, fritto, lessato, al forno, alla griglia, ecc..."), includendo i condimenti utilizzati (ad esempio "2 cucchiaini d'olio oliva, 1 noce di burro, ecc...") ed i dolcificanti aggiunti (ad esempio "2 cucchiaini di marmellata, 1 cucchiaino di zucchero, 1 bustina di aspartame, 1 cucchiaino di miele, ecc...")
- 4) L'indicazione precisa della quantità consumata utilizzando un riferimento quantitativo (ad esempio "1 uovo, 1 bicchiere, 1 tazza, 1 tazzina, 1 coppetta, 1 piatto piccolo / medio / grande, 1 fetta piccola / media / grande, 1 cucchiaino o 1 cucchiaino, ecc...") o la grammatura (vedere le indicazioni relative allegate di seguito).

→ Si consiglia di compilare il diario immediatamente dopo i pasti e gli spuntini

**NOTA BENE: ad ogni pasto annotare sempre :
il peso dell'alimento, il contenuto in CARBOIDRATI, la GLICEMIA PRE PASTO E LA GLICEMIA DOPO 2 ORE
E LE UNITA' DI INSULINA FATTE (A QUEL PASTO)**

