

Diario atletico, alimentare e metabolico dal 29 marzo al 11 aprile 2016

Premessa essenziale:

a) negli ultimi sei mesi (ed oltre), svolti regolarmente 4 allenamenti settimanali annotati su <http://athletamellitus.blogspot.it/>

b) Terapia: analogo rapido (R) + Detemir (L), per un totale medio giornaliero di c.a. 18u.L + 15u.R.

Mediamente, c.a. 5 rilevazioni BG giornaliere

Martedì 29 marzo 2016

(Anche ieri avevo corso!)

8.30, 220BG, 5u.R per: gr250 latte con caffè e sambuca + 4fette biscottate integrali con marmellata fatta in casa (c.a. gr40) + una manciata grande di All Bran + una manciata piccola di altri cereali (**mia comune colazione**).

13.00, 187BG, 6u.R+8u.L per: c.a. gr100 pasta, gr70 pane integrale, c.a. gr30 gorgonzola, insalata con cucchiaino olio e limone, erba cotta.

15.15, 89BG

18.30*, 240BG, **60' di corsa lenta** ad andatura regolare a FC media stimata 130/140 bpm*, 3 cracker integrali Buitoni dopo la doccia e....

...20.15, 82BG, 3u.R per: sacchetto da gr30 patatine fritte, **minestra di verdura** con cucchiaino di lecitina, cucchiaino di avena, cucchiaino di parmigiano, gr180 pizza fatta in casa, insalata con cucchiaino olio e limone, coppetta media di macedonia.

21.30, leggeri sintomi ipo, gr35 vino liquoroso

23.30, 173BG, 1u.R+10u.L (13mandorle, peso gr15)

**questo tipo di lavoro (durata, intensità -FC- e regolarità dello sforzo), al mio attuale livello atletico, ho verificato che mi inizia ad abbassare la glicemia a partire dal 25° minuto circa. Oggi alle 18.30 avevo due possibilità: fare 2u.R e proseguire sulla scrivania, oppure fare ... quello che ho fatto.*

Mercoledì 30 marzo 2016

8.30, 116BG, 4u.R per: solita colazione, leggermente più abbondante

13.30, 165BG, 5u.R+8u.L per: c.a. gr100 pasta con sugo di carne, gr40 pane, gr50 stracchino, insalata con olio e limone

16.40, 1u. R

20.00, 154BG, 3u. R per: minestra di verdure con (idem) + gr60 pane con broccoli, erba cotta + cono gelato sfuso Bar Ghignoni (gr130 con cono, pesato)

22.40, 165BG, 1u. R+9u. L

Giovedì 31 marzo 2016

7.00, 100BG, 3u.R per: solita colazione

11.00, 128BG, 1u.R per: 2 piccoli maritozzi fatti in casa (gr50 pesati)

12.45, 201BG, 3u.R+6u. L per: gr70 pasta al pomodoro

13.45, partenza per c.a. **100' di corsa**

-14.30, 102BG, 20gr miele

-15.00, 6gr fruttosio

-15.20, 6gr miele e dopo c.a. 10', arrivo

16.00, 121, 3u. R per: succo di frutta (ml200), vasetto yogurt (gr125) e 2 piccoli maritozzi fatti in casa (gr50)

20.10, 69BG, 3u. R fatte a metà cena: c.a. 7 o 8 nocciole, minestra di verdure con (idem), parmigiano, un uovo in frittata con zucchine, gr120 pane, 4 fettine di prosciutto crudo del "Ghiandaio", broccoli con cipolla, c.a. gr25 vino dolce

23.00, 222BG, 2u. R+9u. L

Venerdì 1 aprile 2016

7.00, 275BG, 6u. R per: solita colazione

11.00, caffè con sambuca e piccolo maritozzo (20gr)

13.00, 206BG, 6u. R + 8u. L

90gr pasta pomodoro + gr70 pane bianco, insalata olio e limone, 4 cucchiari di "sgombero e ceci", un bicchiere di Prosecco

15.30, 2u. R

18.30, 206BG, 2u. R

20.15, 4u. R per: minestra di verdure con (idem), 80gr pane, porzione piccola di purè (gr.25cho), porzione di broccoli in padella conditi con cipolla, nocciole tritate, cipolla e olio, fetta di Palombo, 3 fragole (pesate, 105gr), mezzo bicchiere di Prosecco

23.00, 99BG, 10u. L

Sabato 2 aprile 2016

6.40, 139BG

45' corsa lenta a digiuno

7.50, 105BG, 3u. R per: solita colazione
12.20, prosecco con 3 o 4 cucchiaini di arachidi, 3 o 4 pezzetti di sandwich
13.30, 145BG 4u. R e 7u. L per: c.a. 80gr pasta con pomodoro, 30gr pane e insalata con 15gr mandorle, cipolla, limone e olio
15.30, 1,5u. R
18.00, 71BG, un pacchetto e mezzo di pavesini
18.30, 30' di nuoto
20.00, 114BG, 3u. R per: porzione di minestra 5cereali OROGEL (25gr.cho), quadretto di pizza fatta in casa (gr90), gr45 pane integrale, porzione di seppie con piselli
22.30, 154BG, 1u. R + 9u. L

Domenica 3 aprile 2016

7.30, 174BG, 3u per: solita colazione, ma con una sola manciata di All Bran
9.00, partenza in bici (giro da 140')
-10.00, 2 pasticche di Enervit
-10.30, 1 bustina di fruttosio
-caffè e 2bustine miele+1di fruttosio
12.15, 87BG, 8u. L
13.30, pranzo (abbondante di grassi e alcol) al ristorante con menù fisso: primo, secondo, vino e dolce + assaggio di liquori artigianali (4u. R a metà pasto e altre 3u. R dopo 2 ore)
17.30, 109Bg
20.00, 298BG, 3u.R
(No cena)
21.30, 2u. R
22.30, 183BG, 11u. L

Lunedì 4 aprile 2016

7.00, 151BG, 3u, per: solita colazione, ma con una sola manciata di cereali
11.00, 164BG

13.00, 6u. R + 8u. L per: 1/2piatto di pasta al pesto e 1/2 di pasta al pomodoro + 70gr pane integrale, insalata olio e limone+60gr prosciutto crudo senza grasso e c.a. 7 o 8 nocciole
15.30, 2u. R
18.00, 240BG, 2u. R
20.00, 94BG, 3u.R a metà pasto: minestra di verdure con (idem) + gr80 pane integrale+1uovo al tegamino con fetta di prosciutto crudo, insalata, spicchio di mela
24.00, 223BG, 3u. R+10u. L

Martedì 5 aprile 2016

7.00, BG 203, 6u. R per: solita colazione + fettina di crostata
9.30, BG 201, 1u. R
13.00, 6u. R + 8u. L per: piatto di pasta al pomodoro 70gr pane integrale 40gr alici insalata con olio e limone
16.30, 190BG, **70' di corsa**
18.00, 132BG, 3u. R per: 1succo di frutta (200ml), un vasetto di yogurt (125gr) con 2 fette biscottate
20.00, 73BG, minestra di verdure con (idem), 2 bastoncini di merluzzo Findus, un piatto di erba (cicoria) cotta con olio e limone, gr80 pane integrale (a metà pasto, 2u.R).
22.30, 70BG, gr15 miele, 10u. L

Mercoledì 6 aprile 2016

7.00, 65BG, solita colazione e, dopo, 3u.R
12.45, 137BG, 5u. R+8u. L per: c.a. gr100 di pasta, gr90 pane integrale, gr50 di Robiola (33%grassi), insalata con olio e limone, 3 cucchiari carote tritate e uno spicchio di finocchio
16.00, 2u. R
19.00, 145BG, **40' di corsa lenta**, ad andatura regolare (FC media 140bpm, max 158)
20.00, 3u. R per: minestra di fagioli, gr80 pane integrale, gr45 di alici e salmone+ c.a. gr20 di Robiola, erba cotta, piccola mela
22.30, 3/4 di tazzina con liquore "distillato di finocchio"
23.00, 156BG, 1u. R + 10u. L

Giovedì 7 aprile 2016

7.00, 63BG, solita colazione e dopo 3u

11.00, sintomi di discesa glicemica, caffè con pacchetto di pavesini

12.45, 123BG, 4u. R+8u. L per: gr30 di ciaccia, c.a. gr90 pasta, gr80 pane integrale, 3 polpettine di "carne+patate+uovo", 3/4 di bicchiere di nero, insalata con olio limone

16.00, 181BG, 1u. R

18.30, mezzo pacchetto di pavesini e **65' di corsa**

20.30, 92BG, 3u. per: solita minestra, gr90 pane integrale, fettina di fegato e 3 fettine di prosciutto, insalata con olio e limone e carciofini, piccola pera, gr30 liquore distillato di finocchio

22.45, 106BG, 1,5u. R (siringa da 0,5u.)+9u. L

Venerdì 8 aprile 2016

3.00, (avvertiti leggeri sintomi), 51BG, 3 bustine di zucchero e (una fettina di) gr40 pane (*me la sono cercata! Ho dato troppo peso: a) all'orario avanzato della cena e b) al suo contenuto di proteine-grassi e ho dato invece poca importanza ai pesi contrapposti, tra i quali tre giorni consecutivi di -seppur blanda- attività*)

7.00, 126BG, 3u. R per: solita colazione

10.30, 156BG

13.00, 5u. R + 8u. L per: c.a. gr90 pasta pomodori, gr50 stracchino, insalata e pomodori con olio e limone, piccolo pezzettino di dolce

15.45, 2u. R

18.30, 3 crostini integrali Buitoni

19.30, 83BG, 2 crostini integrali Buitoni

20.00, 4u. R per: minestra idem, gr90 pane integrale, piccola porzione di Branzino, fettina di salmone affumicato con c.a. gr40 stracchino, insalata con olio e limone, fetta di dolce e pallina di gelato

22.30, 111BG, 10 u. L

Sabato 9 aprile 2016

3.00, urina

6.00, controllo urina (glucosio), 2u.R

8.30, 213BG, 5u.R per: solita colazione, ma cambiato cereali con brioches vegetariana

12.30, 89BG, 2 crostini integrali Buitoni

13.00, 6u.R e 8u.L per: piatto di riso (c.a. 80 grcho), gr50 pane integrale, una fetta di salmone affumicato con c.a. gr40 stracchino, finocchi crudi.

16.45, 196BG, **40' corsa lenta**

18.15, 156BG

19.00, 3 crostini integrali Buitoni

20.00, 3u.R per: solita minestra, gr80 pane integrale, gr50 prosciutto crudo, insalata con olio e limone, 3/4 di bicchiere di vino nero, assaggio di sambuca artigianale

22.45, 291BG, 3u.R + 10u.L

Domenica 10 marzo 2016

7.00, 61BG, (*solita colazione ma divisa a metà + 1 fetta con marmellata, vale a dire*): gr125 latte con caffè e sambuca + 3fette biscottate integrali con marmellata fatta in casa (c.a. gr40) + una manciata grande di All Bran, quindi 2u.R

9.45, 165BG,

20' corsa lenta e stretching per riscaldamento

10.30, PARTENZA

Dopo 5', FC avg 165, back 171

Dopo altri 5', FC avg 173, back 174

Dopo altri c.a. 15', avg 173, back 176

(Al 30° c.a. di corsa, ho preso una bustina di miele da gr6, per bisogno psicologico)

Dopo altri 15', avg 171, back 170

Dopo altri 9'31" ... ARRIVO, FC avg 173, back 181

Dopo 2', FC avg 145, back 104,

Dopo altri 14'30", FC avg 106, back 89, e ... 192BG, 3u.R e per: 1,5mela gialla, 2 pezzetti di pane con olio e 4 bicchierini di plastica di estaTHÈ

13.30, 124BG, 6u.R e 8 u.L per: c.a. gr100 pasta al ragù, gr45 pane integrale con piselli e un pezzetto di coniglio, un bicchiere di vino rosso e una piccola porzione di gelato c.a. gr60, credo

16.00, 60BG, Glucosprint (10gr.cho) e un pacchetto di pavesini

19.00, 125BG

19.45*, 5u.R per: c.a. gr90 riso 4formaggi, 2uova in camicia con maionese e capperi, c.a. gr30 pane con 3 cucchiaini di ceci, manciata di pop corn, piccola porzione di macedonia e piccola porzione di gelato

22.45, 76BG, 10u.L

Lunedì 11 aprile 2016

6.00, (glucosio urine) 1u.R

7.00, 230BG, 4u.R per: solita colazione

10.00, 124BG

13.00, 5.R+8u.L per: c.a. gr.100 pasta con ragù, gr90pane integrale, c.a. gr.40 stracchino, insalata con olio e limone

** Per tenere valori glicemici notturni nella norma, la domenica sera a cena avrei dovuto mangiare meno (soprattutto, meno proteine e grassi), cosa più semplice per perseguire il fine. Oppure avrei dovuto fare più insulina, cosa più difficile per perseguire il fine, perchè più difficoltà da risolvere; quanta di più? Quale di più? Quando farla?*

NOTE:

- 1) *A metà mattina e nel primo pomeriggio prendo quasi sempre un caffè corretto con sambuca; le correzioni corrispondono a circa uno/uno e mezzo cucchiaino di sambuca.*
- 2) *Il peso degli alimenti, dove non preceduto da c.a., è stato misurato con la bilancia*
- 3) *Condisco l'insalata e qualsiasi altro piatto di verdura con -mediamente- un cucchiaino d'olio, limone e anche -ma non sempre- con un pizzico di sale (sto cercando di eliminarne l'aggiunta nelle verdure)*
- 4) *Minestra (tipo) della sera: gr. 70 di fagioli, gr. 50 di farro, 1 costola di sedano, 1 carota, mezza cipolla, 1 porro, 1 patata piccola, un quarto di verza, mezzo mazzo di bietola, acqua e un pizzico di sale.*
Il tutto, cucinato "rigorosamente" con pentola a pressione, poi frullato e lasciato fermo 24 ore in frigo (prende più sapore). Un piatto di minestra corrisponde a c.a. 1/7 di quanto sopra. Ci aggiungo sopra: 1) un cucchiaio di crusca e/o un cucchiaio di avena; 2) un cucchiaio di parmigiano grattato; 3) un cucchiaino e mezzo di olio extravergine di oliva e/o un cucchiaio di lecitina di soia.