

## Gran Fondo degli Squali-14 e 15 Maggio 2016

**DESCRIZIONE PASTI :** **CENA:**Pasta(70gr)+Tagliata di manzo(120gr)+Pane(70gr)+Verdure cotte/crude+acqua (Tot.120gr/CHO) **COLAZIONE:**Caffè doppio con 100 ml di latte,yogurt 125 gr+ cereali 40 gr+2 fette di pane 40 gr con un velo di crema di nocciole+4 noci+acqua 200ml(Tot 90 gr7CHO) **SPUNTINO ALL'ARRIVO GF:** 3 Fette di pane (70gr) con 2 fette di prosciutto+ 1 porzione di pesce azzurro+ 1 fetta di crostata+ 1 frutto+ 500+300 ml di acqua con spremuta di limone naturale.(tot CHO 80GR \_BOLO 2 U.I e Basale + 30%). **PRANZO** (ore 14.30) Pasta (100gr)+ polenta con ragù (50 gr)+ 1 piccola porzione di crostata + acqua 600 ml+ caffè doppio (Tot 120 grCHO)

**TERAPIA CON MICROINFUSORE + SENSORE (Medtronic)**

FASE	ORA	GLICEMIA	GR..CHO	BOLO	BASALE	FC media(bpm)
<b>CENA del 14/05</b>	<b>19.30.</b>	<b>147</b>	<b>120</b>	<b>7 u.i</b>	<b>0,4 U.I/h</b>	<b>62</b>
Post cena	<b>22.30.</b>	<b>120</b>				<b>65</b>
<b>a letto</b>	<b>23.00.</b>	<b>181</b>		<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>63</b>
notte						
<b>SVEGLIA</b>	<b>06.15.</b>	<b>137</b>			<b>0,9</b>	<b>56</b>
colazione	<b>06.30.</b>		<b>90</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>68</b>
altro						
altro	<b>07.45.</b>	<b>198</b>			Basale al 40%	<b>75</b>
<b>PARTENZA</b>	<b>08.30</b>	<b>195</b>				<b>89</b>
A30'dalla Partenza						
altro						
altro						
altro						
<b>A60'dalla Partenza</b>		<b>63</b>	<b>45 gr/cho</b>		<b>idem</b>	<b>148</b>
A90'dalla Partenza						
<b>A 120'dalla Partenza</b>		<b>85</b>	<b>40 gr</b>		<b>idem</b>	<b>153</b>
altro						
altro						
<b>ARRIVO</b>	<b>13.07</b>	<b>72</b>			<b>100%</b>	<b>98</b>
<b>SPUNTINO</b>	<b>13.15</b>		<b>80 gr</b>	<b>2 U.I</b>	<b>130%</b>	<b>77</b>
<b>PRANZO</b>	<b>14.30</b>	<b>130</b>	<b>120 GR</b>	<b>6,5U.I</b>	<b>100%</b>	<b>70</b>
Post pranzo	<b>17.00</b>	<b>193</b>		<b>1,5 U.I</b>	<b>155%</b>	<b>76</b>
altro						
altro						
<b>CENA(15/05)</b>	<b>20.30</b>	<b>137</b>	<b>95</b>	<b>6,0U.I</b>	<b>0,4 U.I/h</b>	<b>65</b>
<b>TOTALE</b>			<b>590</b>	<b>21,5 u.i</b>	<b>19 U.I/24h</b>	

NOTE

+5 u.i/24h,rispetto allo standard di 14 /24h