



Naam: D.K. Voorbeeld

Geboortedatum: 01-01-1975

Datum eetdagboek: 8-7-2021

Maaltijd	Bloedglucose voor de maaltijd	Welke voedingsmiddelen (soort + hoeveelheid)	Aantal koolhydraten	Bloedglucose 1.5 uur na de maaltijd	Insuline hoeveelheid + soort	Langwerkende insuline of basaalstanden hoeveelheden	Opmerkingen
Ontbijt	7.15 u: 8.9	200 ml halfvolle melk 4 lepels brinta (20 gram) 1 kopje thee	9 13 0 22	9.00u: 6.3	7.30u: 10 EH Novorapid	0.00-4.00u: 1.2 EH Novorapid 4.00-8.00u: 1.4 EH NR	9.00-10.00 uur gewandeld in het bos
Tussendoor		2 kopjes koffie + koffiemelk	2			8.00-17.00u: 0.8 EH Novorapid	
Middagmaaltijd	12.00u: 5.8	2 plakjes bruin brood besmeerd met halvarine 1 met hagelslag (10 gram) 1 met kaas 40+ 1 glas halfvolle melk (150 ml)	30 0 7 0 7 44	13.45 u: 10.2	12.15u: 15 EH Novorapid	17.00-24.00u: 1.0 EH Novorapid	na het brood eten, boodschappen gedaan
Tussendoor		2 kopjes thee (300ml) 1 appel (135 gram)	0 16 16	16.00u: 4.8			
Avondmaaltijd	17.15u: 7.7	100 gram kipfilet bereiding in vloeibare boter 250 gram sperziebonen 150 gram gekookte aardappelen 150 ml halfvolle yoghurt	0 0 5 26 7 38	19.00u: 12.2	17.30u 6 EH Novorapid		
Tussendoor		2 kopjes koffie + koffiemelk	2				
Later op de avond		1 glas light frisdrank (200 ml) 1 handje ongezoeten nootjes (25 gram)	0 3 3	23.00u: 8.9			Ampul verwisseld

Nuchter volgende ochtend: 7.1