







JOURNAL ALIMENTAIRE et GLYCÉMIES




Jour 1 Date _____

<u>DEJEUNER</u> - insuline : _____				<u>DINER</u> - insuline : _____				<u>SOUPER</u> - insuline : _____				<u>COUCHER</u> - insuline : _____		
Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Glycémie :		
Gluc				Gluc				Gluc					gluc	
.....												<u>COLLATIONS :</u>	
.....												A.M. :
.....												P.M. :
.....												Coucher :

Jour 2 Date _____

<u>DEJEUNER</u> - insuline : _____				<u>DINER</u> - insuline : _____				<u>SOUPER</u> - insuline : _____				<u>COUCHER</u> - insuline : _____		
Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Glycémie :		
Gluc				Gluc				Gluc					Gluc	
.....												<u>COLLATIONS :</u>	
.....												A.M. :
.....												P.M. :
.....												Coucher :

Jour 3 Date _____

<u>DEJEUNER</u> - insuline : _____				<u>DINER</u> - insuline : _____				<u>SOUPER</u> - insuline : _____				<u>COUCHER</u> - insuline : _____		
Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Glycémie :		
Gluc				Gluc				Gluc					Gluc	
.....												<u>COLLATIONS :</u>	
.....												A.M. :
.....												P.M. :
.....												Coucher :



Exemple :

Choisir 1 journée de fin de semaine et
2 journées de semaine

Lundi 10 octobre (journée de semaine)													
<u>DEJEUNER</u> (heure)				<u>DINER</u> (heure)				<u>SOUPER</u> (heure)			<u>COUCHER</u>		
Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Repas		Glycémie avant	Glycémie 2h après	Glycémie	7.8
15		4,1	8,2		5,7	6,8		4,7	10,2		
30	4 on	Jus d'orange		1 bol	Soupe légumes maison		1	Salade « César »		COLLATIONS :	
.....	2 tranches	Pain blé entier		30	1 sandwich	Poulet		2 c.soupe	Vinaigrette		A.M. :	15
.....	1 c. à table	Beurre d'arachides		1 c. à thé	Mayonnaise		65	1½ tasse	Spaghetti sauce viande		P.M. :
...	1 tasse	Café ≠ sucre, lait 2%		15	8 on	Lait 2 %		15	1 tranche	Pain blanc		Coucher :
								15	½ tasse	Compote de pommes		

Journal de bord de l'activité physique

JOUR ET DATE	ACTIVITÉ	TEMPS	INTENSITÉ *
Lundi	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>
Mardi	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>
Mercredi	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>
Jeudi	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>
Vendredi	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>
Samedi	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>
Dimanche	Légère <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Élevée <input type="checkbox"/>

* **Niveaux d'intensité :** LEGERE - n'entraînant pas d'essoufflement; MODEREE - entraînant un essoufflement léger à modéré; ÉLEVÉE - entraînant un bon essoufflement et souvent la sudation.