

| | Glycémie avant repas | Poids des aliments (en grammes) Nombre de cuillères | Dose de rapide | Glycémie post-prandiale |
|--|----------------------|--|----------------|-------------------------|
| <p><u>PETIT DEJEUNER :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé / café ➤ Lait / laitage ➤ Pain / biscotte / céréales ➤ Viennoiserie ➤ Fruit frais / jus de fruit / compote ➤ Beurre / margarine ➤ Gâteaux / biscuits | | | | |
| <p><u>DEJEUNER :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Viande / poisson / œuf ➤ Légumes verts ➤ Légumes secs / pâtes / riz / pomme de terre / semoule... ➤ Laitage / fromage ➤ Fruit ➤ Pain | | | | |
| <p><u>DINER :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Viande / poisson / œuf ➤ Légumes verts ➤ Légumes secs / pâtes / riz / pomme de terre / semoule... ➤ Laitage / fromage ➤ Fruit ➤ Pain | | | | |



| | Glycémie avant repas | Dose de rapide | Poids des aliments (en grammes) | Quantité glucides | Glycémie postprandiale | Insuline proposée |
|-------------------------|----------------------|----------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|
| PETIT DEJEUNER : | | | | | | |
| DEJEUNER : | | | | | | |
| DINER : | | | | | | |

Programme DT1 CHES 2013

Soigner sa glycémie

| Glycémie | Réveil | Déjeuner | 16 H | Dîner | Coucher |
|---|----------|----------|--------|------------|-----------|
| < 0,70 | -1 | -1 | | -1 | 15g sucre |
| <i>0,70 < G < 1,20 dose pour 10 g de glucides</i> | 2 | 1 | | 1,5 | |
| ≥1,20 | +1 | +1 | | +1 | |
| ≥1,60 | +1 à 2 | +1 à 2 | +1 à 2 | +1 à 2 | +1 à 2 |
| ≥2,00 | +3 à 4 | +3 à 4 | +3 à 4 | +3 à 4 | +2 à 3 |
| ≥3,00 | +5 à 6 | +5 à 6 | +5 à 6 | +5 à 6 | +4 à 5 |

1Unité baisse la glycémie de 0,30 à 0,50 g /l
15 g de glucides augmentent la glycémie d'environ 0 ,50 g/l