



## ENQUETE DIETETIQUE SUR PLUSIEURS REPAS AVEC GLYCEMIE PRE ET POST PRANDIALE

**NOM Prénom :**

**AGE :**

**POIDS :**

**TAILLE :**

**ENQUETE A REMETTRE le premier jour de la formation insulinothérapie fonctionnelle.**

**Essayez de faire le relevé pour 2 à 3 petits déjeuners, 2 à 3 déjeuners, 2 à 3 dîners**

**en indiquant pour chaque repas les glycémies pré et post prandiales  
Les repas ne sont pas automatiquement consommés le même jour  
Ne pas changer vos habitudes alimentaires pour les jours choisis.**

Le principe de l'insulinothérapie fonctionnelle est d'adapter de façon très précise la dose d'insuline au repas

Ceci nécessite/

1. une connaissance de la composition des aliments glucidiques (que nous approfondirons le jour de la formation)
2. Une évaluation précise des quantités réellement consommées
3. Des contrôles glycémiques plus fréquents

Afin d'évaluer le plus précisément possible vos apports alimentaires.

Indiquez aussi exactement que possible **les quantités consommées**

**Pour les aliments riches en glucides essentiellement**

(Féculents, fruits, pain, biscottes, gâteaux, quiches, pizzas...)

en les pesant ou en utilisant des mesures ménagères

- ⇒ soit en cuillère à café (c. à c.), à soupe (c. à s.) rases ou bombées ;
- ⇒ soit en cm, dans les trois dimensions (longueur, largeur, épaisseur) ;
- ⇒ soit à l'unité ;
- ⇒ soit en fraction d'unité (1/4 de baguette, 1/6 de camembert) ;
- ⇒ soit en poids : gramme

**5. Indiquez le mode de préparation, de cuisson, les sauces :**

*Exemple : aliments bouillis, grillés, rôtis, poêlés, à la crème...*

**6 Ne pas oublier le sucre ou les produits sucrés. Les sucres ajoutés dans les yaourts,**

**aux boissons, sur le pain... :**  
exemple : sucre, confitures, gâteaux, chocolat...

7. **Notez les aliments consommés en dehors des repas** (matinée, après-midi, soirée)

8. **indiquez vos plats préférés** (nous déterminerons la teneur en glucides le jour de la formation)

9. **Notez vos glycémies avant et 2 heures après le début du repas** ainsi que la dose d'insuline rapide faite ou le bolus injecté

**Pour le pain :**

céréales,  
biscuit, ...

- ☞ nombre de tartines, de biscottes, ...
- ☞ 1/6, 1/4, 1/2, ... de baguette,
- ☞ Nombre de cuillères à soupe de
  
- ☞ Nombre de croissant, pain au lait,

**Pour les produits sucrés :**

- ☞ aliments consommés
- ☞ Quelle quantité

**Pour les féculents**

soupe

- ☞ aliments consommés
- ☞ Poids et/ou nombre de cuillères à

**Pour les fruits**

- ☞ fruits choisis à peser épluchés
- ☞ Nombre et quantité consommés

**Pour le plat principal :**

(beurre,

- ☞ noter les modes de cuisson
- ☞ Les quantités de graisses ajoutées

Crème, huile)