



Сателлит®

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ФИО

Инсулины

Помпа

Адрес

Телефон близкого человека

СЛУЖБА ЗАБОТЫ И СЕРВИСА 24/7:
8 800 250-17-50 (бесплатно)

Мессенджеры:

+7 915 276-76-76



ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

ЗЕРНОВЫЕ , ЗЛАКОВЫЕ , ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ

ХЕ В 100 Г

Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	4.08
Хлеб ржаной подовый (из обдирной муки)	3.25
Хлеб чабатта	3.92
Булочки сдобные	4.58
Сушки простые	5.92

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ХЕ В 100 Г

Молоко пастеризованное нежирное	0.33
Молоко топленое 4,0 % жирности	0.33
Ряженка 2,5 % жирности	0.33
Кефир 2,5 % жирности	0.33
Сливки пастеризованные 20,0 % жирности	0.33
Сметана 10,0 % жирности	0.25
Творог мягкий диетический 4,0 % жирности	0.25
Йогурт 1,5 % жирности	0.42

КРУПЫ, ОРЕХИ

ХЕ В 100 Г

Гречневая крупа ядрица	5
Овсяные хлопья «геркулес»	5.08
Крупа пшено шлифованное	5.5
Крупа рисовая	6.17
Кукурузная крупа	5.92
Макароны из муки 1 сорта	5.67
Крупа рисовая	6.17
Кедровый орех	1.67
Миндаль	1.08
Орех грецкий	0.92
Орех кешью	1.83
Фундук	0.75

КАРТОФЕЛЬ

ХЕ В 100 Г

Картофель жареный	2
Картофельное пюре	0.67

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

ОВОЩИ

ХЕ В 100 Г

Перец красный сладкий	0.42
Помидоры (томаты)	0.33
Огурец, грунтовый	0.17
Морковь, красная	0.5

ФРУКТЫ

ХЕ В 100 Г

Абрикосы	0.75
Авокадо	0.08
Ананас	0.92
Апельсин	0.67
Арбуз	0.42
Банан	1.75
Вишня	0.83
Грейпфрут	0.5
Груша	0.83
Дыня	0.58
Киви	0.67
Мандарин	0.58
Персик	0.75
Хурма	1.25
Яблоки	0.75

ФРУКТЫ

ХЕ В 100 Г

Виноград	1.25
Голубика	0.5
Ежевика	0.33
Жимолость	0.67
Земляника (садовая), клубника	0.58
Крыжовник	0.75
Малина	0.67
Смородина красная/черная	0.58
Шелковица	1

ДАТА 12.03.2022

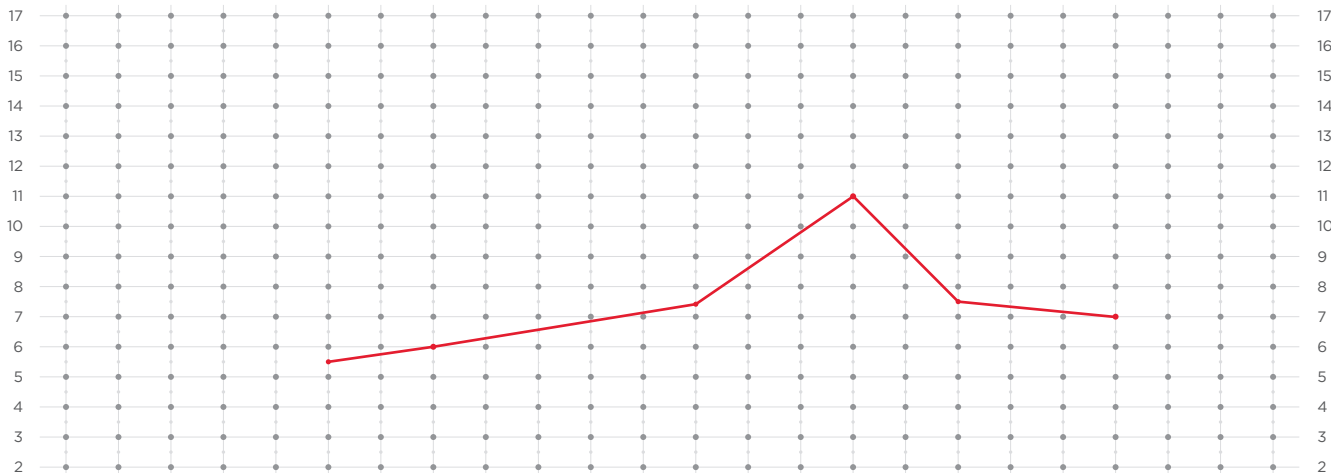
ДЕНЬ НЕДЕЛИ *суббота*

Сателлит®

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
База	0,75		0,65			0,7			0,75			0,8						0,75			0,7			
ВБС																								
Сахар крови						5,5		6,0					7,4			11,0		7,5			6,9			
ХЕ								3					6					3			1			
Болюс								4					7			2		5			1,5			
Растянутый болюс / двойная подколка																								
Комментарий												<i>спорт</i>									<i>лечение</i>			



ммоль/л



	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
	8:00		13:20		18:00
	<i>бутерброд кофе</i>		<i>борщ 2хе гречка 4хе филе 0хе</i>		<i>гречка 2хе кр. рыба хлеб 1хе</i>
Белки					
Жиры					
Углеводы					
Ккал					
ХЕ	3 хе		6 хе		3 хе

ДАТА

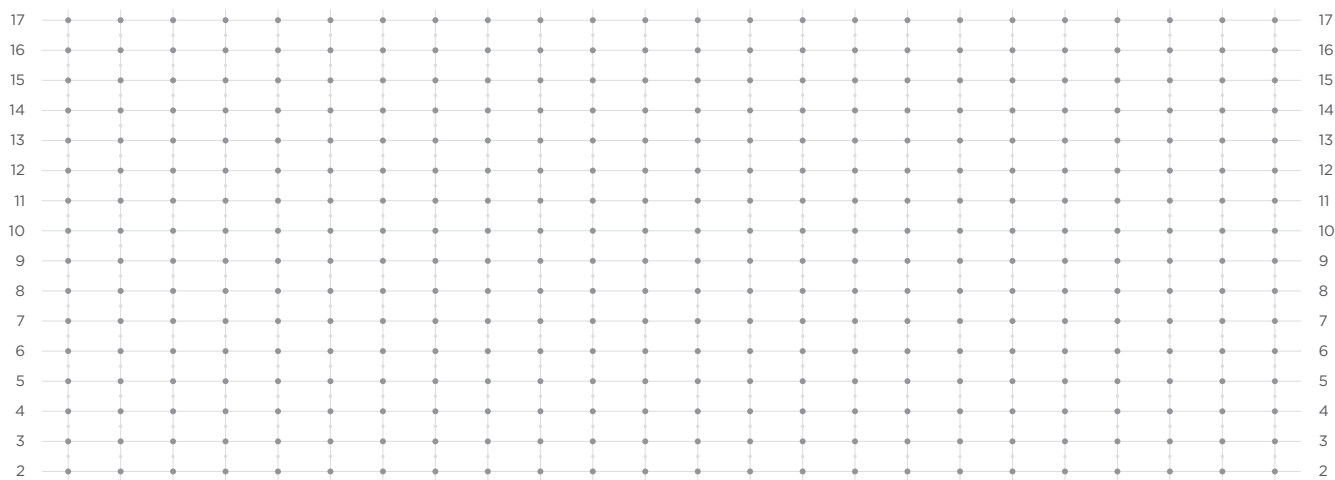
ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Сателлит®

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
База																									
ВБС																									
Сахар крови																									
ХЕ																									
Болюс																									
Растянутый болюс / двойная подколка																									
Комментарий																									



ммоль/л



	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
Белки					
Жиры					
Углеводы					
Ккал					
ХЕ					