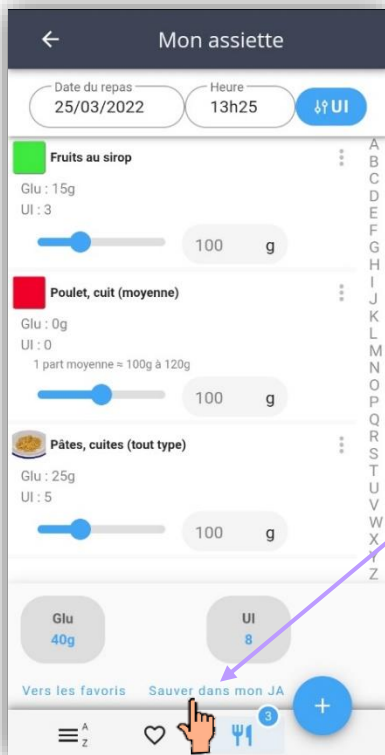


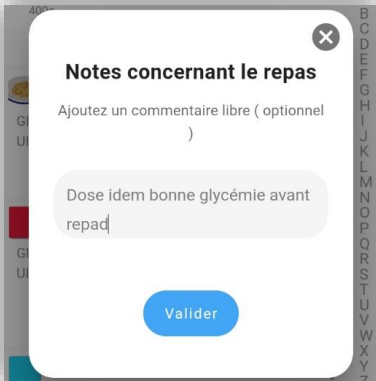
Comment faire un journal alimentaire ?



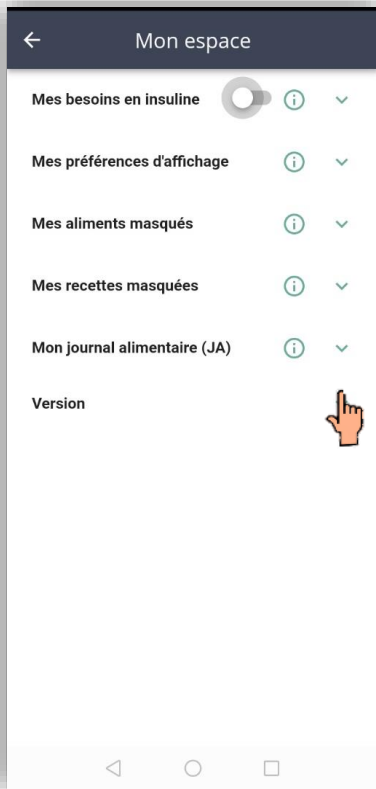
Depuis la rubrique « je mange » / Mon assiette Vous avez la possibilité d'enregistrer dans un journal alimentaire tous vos repas, collations ou autres avec toutes les informations les concernant



Si le calculateur d'insuline a été activé, cette question vous sera posée



Vous pourrez aussi ajouter un commentaire



Puis allez dans la
rubrique « Mon espace »
/ **Mon journal
alimentaire**



Les **dates en verts** signalent les jours où des repas ont été enregistré (4 ;11 ;13)

La date du jour est entourée

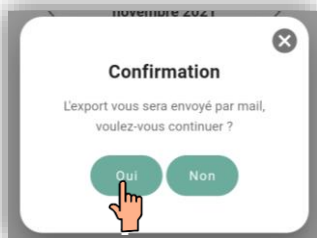


Vous pouvez en cliquant sur les dates en vert, **visualiser le détail de chaque repas enregistré**



Et vous pouvez **exporter en format pdf votre journal alimentaire** avec le détail de tous les repas enregistrés aux dates sélectionnées

Une confirmation vous est demandée et le pdf est envoyé sur votre adresse mail (correspondante à votre identifiant)



Exemple

Journal alimentaire		Adresse mail : christine.kavan@gmail.com				
Date : 13/11/2021						
Heure : 12:30	Aliment	Quantité	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
	Pâtes, cuites (tout type)	150	207	7.5 g	3 g	37.5 g
	Steak haché Bœuf (10% MG), cuit	100	211	26 g	12 g	0 g
	Yaourt aux fruits ou aromatisé	125	118	4 g	3.5 g	18 g
	Pain	60	161	5.5 g	1 g	32.5 g
	Total		697	43 g	19.5 g	88 g
Dose d'insuline calculée : 14 UI / effectuée : 14 UI						
Calcul utilisé de 09:00 à 14:00 : 1.6 UI pour 10g de glucides						
Commentaire :						
Dose idem bonne glycémie avant repas						

Vous pouvez alors **enregistrer**, **imprimer** votre document et le **transmettre** selon votre souhait