

C&D @ Monte Grappa: Romano d'Ezzelino, li 2, 3, 4 giugno 2017

Dati (nome, peso, altezza, terapia, minuti di attività fisica settimanali, dieta, ecc.ecc.): **Stefano Luciani**
70kg, 186cm, microinfuso, 450min. Dieta: colazione ,spuntino,pranzo.spuntino, cena.

NOTE: credo di aver abbassato troppo la basale (-80%) per fare la salita , come se fosse una g.f. , in verita' i km erano pochi e le glicemie abbastanza altine. Comunque abbastanza soddisfatto del compenso metabolico .

DESCRIZIONE PASTI* - 2.6.2017: COLAZIONE: ...150gr.latte e caffè,3 fette biscottate integrali, 30gr.fiocchi d'avena integrali .spuntino mezza mattinata panino con prosciutto crudo e rucola . **PRANZO** :pasta 120gr.cho,verdure, petto di pollo , bocconcini di pane ,macedonia . **CENA:** 40gr.cho gnocchi,20gr.cho bigoli,2 fettine di carne, patate, gelato 30gr. **03.06.2017 COLAZIONE:** 11gr.cho fette biscottate,25gr.cho cornetto,10gr.chomarmellata,latte e caffè'. **INTEGRAZIONE SALITA** : barretta da 25gr.cho ,nr.1 borraccia 500ml con sali, nr.2 pezzetti di dolce al 1° ristoro, altra barretta artigianale 35gr.cho 10km dopo finita la discesa . **PASTAPARTY:** pasta al ragu',1panino, affettati e formaggio, insalata,yogurt,1bicchiere di vino,acqua . **INTEGRAZIONE 1** : Birra 00ml+250ml ed un pacchetto di patatine.**CENA** : bis di primi (1 crespella+pasta) , 1 porzione di tagliata , una fetta di pane,dolce 1porzione e 1/2. **04/06/2017 COLAZIONE:** nr.1 cornetto, nr.1 fetta di crostata, nr.2 fette biscottate, latte e caffè'. **PRANZO:** come da menu' e torta .

Giorno/ORO	FASE	GLICEMIA	gr. CHO*	BOLO	BASALE	FC media (bpm)
02/06/17 07:00	COLAZIONE	270	40	5.5	0.7	
02/06/17 08:25	DOPO COLAZIONE	196		0.5		CORREZIONE
02/06/17 11:00	INT.1	124	50	4.5	0.4	
02/06/17 12:12	/	237	/	1	0.4	CORREZIONE
02/06/17 13:15	PRANZO	163	120	4	0.4	
02/06/17 14:30	BICI	240				BASALE RIDOTTA AL 40% PER 4 ORE
02/06/17 18:00	INT.2	140				BARRETTA 25 gr.CHO
02/06/17 18:30	FINE BICI	178		2.4		
02/06/17 19:00		284		2.0		CORREZIONE
02/06/17 20:00	CENA	142	90	4.5		BASALE NORMALE
02/06/17 22:00	DOPO CENA	179		0.5	0.5	
03/06/17 06:45		194		1.0		CORREZIONE
03/06/17 07:00	COLAZIONE	190	50	1.7	0.4	
03/06/17 08:00	PARTENZA	166			0.4	BASALE RIDOTTA AL 20% PER 4 ORE
03/06/17 09:00	1° RISTORO	161				DUE PEZZI DI DOLCE
03/06/17 10:00		166				MEDIA FC DURANTE LA SALITA CIRCA 150bpm
03/06/17 10:30	VETTA	180				
03/06/17 10:50		240		0.5		
03/06/17 07:00						
03/06/17 12:16	STOP1	224				
03/06/17 13:00	STOP2	197				
03/06/17 14:40	PASTA PARTY	214	100	6		
03/06/17 15:35		203				
03/06/17 18:15	SPUNTINO	237		1		
03/06/17 19:15				3		CORREZIONE
03/06/17 19:45	CENA	274	120	6		
03/06/17 22:45	A LETTO	116			0.6	
03/06/17 23:35				0.6		CORREZIONE
04/06/17 03:00		140			0.5	
04/06/17 07:00	50' BICI	102			0.4	
04/06/17 08:30	COLAZIONE	126	70	4.5		
04/06/17 10:30	DOPO COLAZIONE	290		4.6		CORREZIONE
04/06/17 12:40	PRANZO	163	120	9		
04/06/17 16:20	DOPO PRANZO	173		1		CORREZIONE