

MIN RUTIN FÖR MORGONEN



Mäta blodsocker



Ta insulin



Vänta

Under tiden:

Under tiden:

Under tiden:



Äta

___ gram kolhydrater

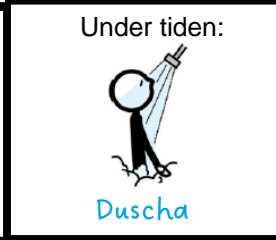
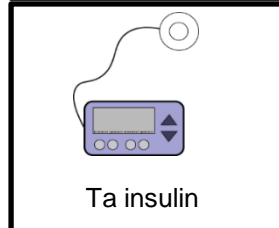
___ gram kolhydrater

___ gram kolhydrater



Gå hemifrån

EXEMPEL PÅ RUTIN FÖR MORGONEN



1 toast (2 skivor bröd)
1 frukt
Vatten
Eventuellt ägg
50 gram kolhydrater

2 dl yoghurt eller kvarg
(Naturell eller Mini)
0,5 dl musli eller 1 dl flingor
½ frukt eller färska bär
1 knäkesmörgås m skinka
50 gram kolhydrater

1 portion gröt
(2 dl färdig havregrynsgröt)
1 knäcke med ost
1 dl mjölk
1 matsked osötad sylt
50 gram kolhydrater

