













MIN RUTIN FÖR SKOLLUNCH

| | | | |
|--|---|----------------------|----------------------|
|  Ta mat | ___ gram kolhydrater | ___ gram kolhydrater | ___ gram kolhydrater |
|  Sätta mig vid matbordet | | | |
|  Mäta blodsocker | | | |
|  Ta insulin |  Sätt påminnelse i mobilen (2 timmar) | | |
|  Äta | | | |

Fyll sedan på med kött/fisk, sallad med mera (inga kolhydrater)

EXEMPEL PÅ RUTIN FÖR SKOLLUNCH

| | | | |
|---|---|--|---|
|  <p>Ta mat</p> | <p>2 dl kokt ris</p> <p>35 gram kolhydrater</p> | <p>3 dl kokt pasta/ couscous/bulgur</p> <p>35 gram kolhydrater</p> | <p>3 potatisar</p> <p>35 gram kolhydrater</p> |
|  <p>Sätt dig vid matbordet</p> | | | |
|  <p>Mät blodsocker</p> | | | |
|  <p>Ta insulin</p> |  <p>Sätt påminnelse i mobilen (2 timmar)</p> | | |
|  <p>Äta</p> | | | |

Fyll sedan på med protein, sallad med mera (inga kolhydrater)