

|              | grams/quantity | Kcalories                                                | Fats | CHO   | Protein | Ratio | Ketones<br>Weight<br>Bowel |
|--------------|----------------|----------------------------------------------------------|------|-------|---------|-------|----------------------------|
| Monday 19th. | 07.30          | <b>milk and ketocal</b>                                  |      |       |         |       | 08.00                      |
|              |                | 222                                                      | 272  | 25,5  | 3,8     | 6,8   | 2,40                       |
|              |                | 1gr.                                                     | 1    | 0,1   | 0,0     | 0,0   |                            |
|              |                | 216                                                      | 265  | 24,8  | 3,7     | 6,6   |                            |
|              |                |                                                          | 260  | 24,5  | 3,8     | 6,5   |                            |
|              | 10.30          | <b>ladykiss biscuits with chocolate filling, fennels</b> |      |       |         |       |                            |
|              |                | 1                                                        | 373  | 33,9  | 5,4     | 9,9   | 2,21                       |
|              |                | 1 gr                                                     | 373  | 33,9  | 5,4     | 9,9   |                            |
|              |                | 1                                                        | 373  | 33,9  | 5,4     | 9,9   |                            |
|              |                |                                                          | 375  | 34,0  | 5,3     | 10,3  |                            |
|              | 13.00          | <b>filet, green beans, carrots,walnuts + kiwi 50 gr.</b> |      |       |         |       |                            |
|              |                | 1                                                        | 448  | 40,4  | 8,6     | 12,9  | 1,88                       |
|              |                | 1 gr                                                     | 448  | 40,4  | 8,6     | 12,9  |                            |
|              |                | 1                                                        | 448  | 40,4  | 8,6     | 12,9  |                            |
|              |                |                                                          | 450  | 40,5  | 9,0     | 13,0  |                            |
|              | 17.00          | <b>chocolate biscuits 32gr.+ pear 20 gr.</b>             |      |       |         |       |                            |
|              |                | 32                                                       | 228  | 20,4  | 5,1     | 5,0   | 2,03                       |
|              |                | 1 gr                                                     | 7    | 0,6   | 0,2     | 0,2   |                            |
|              |                | 32                                                       | 228  | 20,4  | 5,1     | 5,0   |                            |
|              |                |                                                          | 230  | 21,0  | 5,0     | 4,0   |                            |
|              |                |                                                          |      |       |         |       | kg.23.0                    |
|              |                | 1                                                        |      |       |         |       |                            |
|              |                | 1 gr                                                     | 0    | 0,0   | 0,0     | 0,0   |                            |
|              |                | 0                                                        | 0    | 0,0   | 0,0     | 0,0   |                            |
|              | 20.00          | <b>cheese green beans walnuts carrots + kiwi 30gr.</b>   |      |       |         |       |                            |
|              |                | 1                                                        | 431  | 39,4  | 6,5     | 12,9  | 2,03                       |
|              |                | 1 gr                                                     | 431  | 39,4  | 6,5     | 12,9  |                            |
|              |                | 1                                                        | 431  | 39,4  | 6,5     | 12,9  |                            |
|              |                |                                                          | 435  | 40,0  | 6,0     | 12,5  |                            |
|              | 21.00          | <b>biscuits 5 gr.</b>                                    |      |       |         |       | 21.00                      |
|              |                | 5                                                        | 33   | 3,0   | 0,5     | 0,7   | 2,47                       |
|              |                | 1 gr                                                     | 7    | 0,6   | 0,1     | 0,1   |                            |
|              |                | 5                                                        | 33   | 3,0   | 0,5     | 0,7   |                            |
|              |                |                                                          | 35   | 3,2   | 0,8     | 0,6   |                            |
|              |                | <b>fruitivits</b>                                        |      |       |         |       |                            |
|              |                | 3                                                        | 1    | 0,0   | 0,2     | 0,0   | 0,01                       |
|              |                | 1 gr                                                     | 0    | 0,0   | 0,1     | 0,0   |                            |
|              |                | 3                                                        | 1    | 0,0   | 0,2     | 0,0   |                            |
|              |                |                                                          |      |       |         |       |                            |
|              |                | Daily Total                                              | 1778 | 162,0 | 30,0    | 48,1  | 2,07                       |
|              |                | Target                                                   | 1785 | 163,2 | 29,9    | 46,9  | 2,1                        |

grams/quantity

Kcalories

Fats

CHO

Protein

Ratio

Ketones

Weight

Bowel

|               |       |                                                                             |      |       |      |      |       |
|---------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| Tuesday 20th. | 07.30 | milk and ketocal                                                            |      |       |      |      | 08.00 |
|               |       | 220                                                                         | 272  | 25,5  | 3,8  | 6,8  | 2,40  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 1    | 0,1   | 0,0  | 0,0  |       |
|               |       | 215                                                                         | 266  | 24,9  | 3,8  | 6,6  |       |
|               |       |                                                                             | 260  | 24,5  | 3,8  | 6,5  |       |
|               | 10.30 | chocolate muffin                                                            |      |       |      |      |       |
|               |       | 75                                                                          | 376  | 33,8  | 5,1  | 10,1 | 2,23  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 5    | 0,5   | 0,1  | 0,1  |       |
|               |       | 75                                                                          | 376  | 33,8  | 5,1  | 10,1 |       |
|               |       |                                                                             | 375  | 34,0  | 5,3  | 10,3 |       |
|               | 13.00 | chicken patties and carrot salad + kiwi 55gr.                               |      |       |      |      |       |
|               |       | 1                                                                           | 453  | 40,2  | 9,1  | 13,2 | 1,81  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 453  | 40,2  | 9,1  | 13,2 |       |
|               |       | 1                                                                           | 453  | 40,2  | 9,1  | 13,2 |       |
|               |       |                                                                             | 450  | 40,5  | 9,0  | 13,0 |       |
|               | 17.00 | chocolate biscuits 32gr. + pear 20 gr.                                      |      |       |      |      |       |
|               |       | 32                                                                          | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  | 2,03  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 7    | 0,6   | 0,2  | 0,2  |       |
|               |       | 32                                                                          | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  |       |
|               |       |                                                                             | 230  | 21,0  | 5,0  | 4,0  |       |
|               |       |                                                                             |      |       |      |      |       |
|               |       | 1                                                                           |      |       |      |      |       |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|               |       | 0                                                                           | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|               | 19.30 | sole fish, avocado, carrots, walnuts, green beans, hemp seeds + apple 20gr. |      |       |      |      |       |
|               |       | 1                                                                           | 419  | 38,9  | 6,0  | 12,2 | 2,14  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 419  | 38,9  | 6,0  | 12,2 |       |
|               |       | 1                                                                           | 419  | 38,9  | 6,0  | 12,2 |       |
|               |       |                                                                             | 435  | 40,0  | 6,0  | 12,5 |       |
|               | 21.00 | biscuits 5 gr.                                                              |      |       |      |      | 21.00 |
|               |       | 5                                                                           | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  | 2,47  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  |       |
|               |       | 5                                                                           | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  |       |
|               |       |                                                                             | 35   | 3,2   | 0,8  | 0,6  |       |
|               |       | fruitivits 3gr                                                              |      |       |      |      |       |
|               |       | 3                                                                           | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  | 0,01  |
|               |       | 1 gr.                                                                       | 0    | 0,0   | 0,1  | 0,0  |       |
|               |       | 3                                                                           | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  |       |
|               |       | Daily Total                                                                 |      |       |      |      |       |
|               |       |                                                                             | 1775 | 161,2 | 29,8 | 47,8 | 2,08  |
|               |       | Target                                                                      | 1785 | 163,2 | 29,9 | 46,9 | 2,1   |

4.4mmol/l

grams/quantity

Kcalories

Fats

CHO

Protein

Ratio

Ketones

Weight

Bowel

|                 |             |                                                          |      |       |      |      |       |
|-----------------|-------------|----------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| Wednesday 21st. | 07.30       | milk and ketocal                                         |      |       |      |      | 08.00 |
|                 |             | 220                                                      | 272  | 25,5  | 3,8  | 6,8  | 2,40  |
|                 |             | 1 gr.                                                    | 1    | 0,1   | 0,0  | 0,0  |       |
|                 |             | 216                                                      | 267  | 25,1  | 3,8  | 6,7  |       |
|                 |             |                                                          | 260  | 24,5  | 3,8  | 6,5  |       |
|                 | 10.30       | ladykiss biscuits with chocolate filling, fennels        |      |       |      |      |       |
|                 |             | 1                                                        | 373  | 33,9  | 5,4  | 9,9  | 2,21  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 373  | 33,9  | 5,4  | 9,9  |       |
|                 |             | 1                                                        | 373  | 33,9  | 5,4  | 9,9  |       |
|                 |             |                                                          | 375  | 34,0  | 5,3  | 10,3 |       |
|                 | 13.00       | pork, zucchini, carrots, walnuts, mushrooms + kiwi 50gr. |      |       |      |      |       |
|                 |             | 1                                                        | 448  | 40,4  | 9,0  | 12,8 | 1,85  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 448  | 40,4  | 9,0  | 12,8 |       |
|                 |             | 1                                                        | 448  | 40,4  | 9,0  | 12,8 |       |
|                 |             |                                                          | 450  | 40,5  | 9,0  | 13,0 |       |
|                 | 17.00       | chocolate biscuits 32gr. + pear 20 gr.                   |      |       |      |      |       |
|                 |             | 32                                                       | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  | 2,03  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 7    | 0,6   | 0,2  | 0,2  |       |
|                 |             | 32                                                       | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  |       |
|                 |             |                                                          | 230  | 21,0  | 5,0  | 4,0  |       |
|                 |             | extra biscuits for swimming                              |      |       |      |      |       |
|                 |             | 7                                                        | 46   | 4,2   | 0,7  | 1,0  | 2,47  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  |       |
|                 |             | 7                                                        | 46   | 4,2   | 0,7  | 1,0  |       |
|                 | 19.30       | squash souffle + pear 25gr.                              |      |       |      |      |       |
|                 |             | 1                                                        | 434  | 39,7  | 6,1  | 12,6 | 2,12  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 434  | 39,7  | 6,1  | 12,6 |       |
|                 |             | 1                                                        | 434  | 39,7  | 6,1  | 12,6 |       |
|                 |             |                                                          | 435  | 40,0  | 6,0  | 12,5 |       |
|                 | 21.00       | biscuits 5 gr.                                           |      |       |      |      | 21.00 |
|                 |             | 5                                                        | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  | 2,47  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  |       |
|                 |             | 5                                                        | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  |       |
|                 |             |                                                          | 35   | 3,2   | 0,8  | 0,6  |       |
|                 |             | fruitivits 3gr                                           |      |       |      |      |       |
|                 |             | 3                                                        | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  | 0,01  |
|                 |             | 1 gr                                                     | 0    | 0,0   | 0,1  | 0,0  |       |
|                 |             | 3                                                        | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  |       |
|                 | Daily Total |                                                          | 1829 | 166,7 | 30,7 | 48,8 | 2,10  |
|                 | Target      |                                                          | 1785 | 163,2 | 29,9 | 46,9 | 2,1   |

5.6mmol/l

| grams/quantity | Kcalories | Fats | CHO | Protein | Ratio | Ketones<br>Weight<br>Bowel |
|----------------|-----------|------|-----|---------|-------|----------------------------|
|----------------|-----------|------|-----|---------|-------|----------------------------|

|                |       |                                                                      |      |       |      |      |         |
|----------------|-------|----------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|---------|
| Thursday 22nd. | 07.30 | milk and ketocal                                                     |      |       |      |      | 08.00   |
|                |       | 220                                                                  | 272  | 25,5  | 3,8  | 6,8  | 2,40    |
|                |       | 1 gr.                                                                | 1    | 0,1   | 0,0  | 0,0  |         |
|                |       | 203                                                                  | 251  | 23,5  | 3,5  | 6,3  |         |
|                |       |                                                                      | 260  | 24,5  | 3,8  | 6,5  |         |
|                | 10.30 | chocolate and blueberries muffin                                     |      |       |      |      |         |
|                |       | 78                                                                   | 379  | 34,2  | 5,2  | 10,1 | 2,24    |
|                |       | 1 gr                                                                 | 5    | 0,4   | 0,1  | 0,1  |         |
|                |       | 78                                                                   | 379  | 34,2  | 5,2  | 10,1 |         |
|                |       |                                                                      | 375  | 34,0  | 5,3  | 10,3 |         |
|                | 13.00 | sole fish, green beans, carrots, walnuts, hemp, avocado + pear 50gr. |      |       |      |      |         |
|                |       | 1                                                                    | 443  | 40,0  | 8,8  | 13,2 | 1,81    |
|                |       | 1 gr                                                                 | 443  | 40,0  | 8,8  | 13,2 |         |
|                |       | 1                                                                    | 443  | 40,0  | 8,8  | 13,2 |         |
|                |       |                                                                      | 450  | 40,5  | 9,0  | 13,0 |         |
|                | 17.00 | chocolate biscuits 32gr.+ pear 20 gr.                                |      |       |      |      |         |
|                |       | 32                                                                   | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  | 2,03    |
|                |       | 1 gr                                                                 | 7    | 0,6   | 0,2  | 0,2  |         |
|                |       | 32                                                                   | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  |         |
|                |       |                                                                      | 230  | 21,0  | 5,0  | 4,0  |         |
|                |       |                                                                      |      |       |      |      | kg.23.0 |
|                |       | 1                                                                    |      |       |      |      |         |
|                |       | 1 gr                                                                 | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |         |
|                |       | 0                                                                    | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |         |
|                | 20.30 | tofu, carrots, green beans, tomato, walnuts, avocado and onions      |      |       |      |      |         |
|                |       | 1                                                                    | 427  | 39,5  | 6,3  | 12,1 | 2,14    |
|                |       | 1 gr                                                                 | 427  | 39,5  | 6,3  | 12,1 |         |
|                |       | 1                                                                    | 427  | 39,5  | 6,3  | 12,1 |         |
|                |       |                                                                      | 435  | 40,0  | 6,0  | 12,5 |         |
|                | 21.00 | biscuits 5 gr.                                                       |      |       |      |      | 21.00   |
|                |       | 5                                                                    | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  | 2,47    |
|                |       | 1 gr                                                                 | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  |         |
|                |       | 5                                                                    | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  |         |
|                |       |                                                                      | 35   | 3,2   | 0,8  | 0,6  |         |
|                |       | fruitivits 3gr                                                       |      |       |      |      |         |
|                |       | 3                                                                    | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  | 0,01    |
|                |       | 1 gr                                                                 | 0    | 0,0   | 0,1  | 0,0  |         |
|                |       | 3                                                                    | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  |         |
|                |       | Daily Total                                                          |      |       |      |      |         |
|                |       |                                                                      | 1762 | 160,7 | 29,7 | 47,5 | 2,08    |
|                |       | Target                                                               | 1785 | 163,2 | 29,9 | 46,9 | 2,1     |

n/a

14.00  
4,3 mmol/l

popò

21.00  
4,1 mmol/l

grams/quantity

Kcalories

Fats

CHO

Protein

Ratio

Ketones

Weight

Bowel

|              |       |                                                                |      |       |      |      |       |
|--------------|-------|----------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| Friday 23rd. | 07.30 | milk and ketocal                                               |      |       |      |      | 08.00 |
|              |       | 219                                                            | 272  | 25,5  | 3,8  | 6,8  | 2,40  |
|              |       | 1 gr.                                                          | 1    | 0,1   | 0,0  | 0,0  |       |
|              |       | 202                                                            | 251  | 23,5  | 3,5  | 6,3  |       |
|              |       |                                                                | 260  | 24,5  | 3,8  | 6,5  |       |
|              | 10.30 | ladykiss biscuits with chocolate filling, fennels              |      |       |      |      |       |
|              |       | 1                                                              | 373  | 33,9  | 5,4  | 9,9  | 2,21  |
|              |       | 1 gr                                                           | 373  | 33,9  | 5,4  | 9,9  |       |
|              |       | 1                                                              | 373  | 33,9  | 5,4  | 9,9  |       |
|              |       |                                                                | 375  | 34,0  | 5,3  | 10,3 |       |
|              | 13.00 | fillet green beans carrots tomato avocado walnuts + kiwi 55gr. |      |       |      |      |       |
|              |       | 1                                                              | 448  | 39,8  | 8,9  | 13,6 | 1,77  |
|              |       | 1 gr                                                           | 448  | 39,8  | 8,9  | 13,6 |       |
|              |       | 1                                                              | 448  | 39,8  | 8,9  | 13,6 |       |
|              |       |                                                                | 450  | 40,5  | 9,0  | 13,0 |       |
|              | 17.00 | chocolate biscuits 32gr. + pear 20 gr.                         |      |       |      |      |       |
|              |       | 32                                                             | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  | 2,03  |
|              |       | 1 gr                                                           | 7    | 0,6   | 0,2  | 0,2  |       |
|              |       | 32                                                             | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  |       |
|              |       |                                                                | 230  | 21,0  | 5,0  | 4,0  |       |
|              |       |                                                                |      |       |      |      |       |
|              |       | 1                                                              |      |       |      |      |       |
|              |       | 1 gr                                                           | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|              |       | 0                                                              | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|              |       |                                                                |      |       |      |      |       |
|              | 19.30 | squash soufflee + pear 25gr.                                   |      |       |      |      |       |
|              |       | 1                                                              | 434  | 39,7  | 6,1  | 12,6 | 2,12  |
|              |       | 1 gr                                                           | 434  | 39,7  | 6,1  | 12,6 |       |
|              |       | 1                                                              | 434  | 39,7  | 6,1  | 12,6 |       |
|              |       |                                                                | 435  | 40,0  | 6,0  | 12,5 |       |
|              | 21.00 | biscuits 5 gr.                                                 |      |       |      |      | 21.00 |
|              |       | 5                                                              | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  | 2,47  |
|              |       | 1 gr                                                           | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  | 4,0   |
|              |       | 5                                                              | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  |       |
|              |       |                                                                | 35   | 3,2   | 0,8  | 0,6  |       |
|              |       | fruitivits 3gr                                                 |      |       |      |      |       |
|              |       | 3                                                              | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  | 0,01  |
|              |       | 1 gr                                                           | 0    | 0,0   | 0,1  | 0,0  |       |
|              |       | 3                                                              | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  |       |
|              |       |                                                                |      |       |      |      |       |
|              |       | Daily Total                                                    | 1767 | 160,3 | 29,7 | 48,2 | 2,06  |
|              |       | Target                                                         | 1785 | 163,2 | 29,9 | 46,9 | 2,1   |

grams/quantity

Kcalories

Fats

CHO

Protein

Ratio

Ketones

Weight

Bowel

|                 |       |                                                                             |      |       |      |      |       |
|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| Saturday 24 th. | 07.30 | milk and ketocal                                                            |      |       |      |      | 08.00 |
|                 |       | 218                                                                         | 272  | 25,5  | 3,8  | 6,8  | 2,40  |
|                 |       | 1 gr.                                                                       | 1    | 0,1   | 0,0  | 0,0  |       |
|                 |       | 214                                                                         | 267  | 25,1  | 3,8  | 6,7  |       |
|                 |       |                                                                             | 260  | 24,5  | 3,8  | 6,5  |       |
|                 | 10.30 | ladykiss biscuits with chocolate filling                                    |      |       |      |      |       |
|                 |       | 50                                                                          | 376  | 34,2  | 5,3  | 10,2 | 2,21  |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 8    | 0,7   | 0,1  | 0,2  |       |
|                 |       | 50                                                                          | 376  | 34,2  | 5,3  | 10,2 |       |
|                 |       |                                                                             | 375  | 34,0  | 5,3  | 10,3 |       |
|                 | 13.00 | beef, zucchini, tomato, avocado, carrots, walnuts + kiwi 55 gr.             |      |       |      |      |       |
|                 |       | 1                                                                           | 449  | 40,4  | 8,9  | 12,9 | 1,86  |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 449  | 40,4  | 8,9  | 12,9 |       |
|                 |       | 1                                                                           | 449  | 40,4  | 8,9  | 12,9 |       |
|                 |       |                                                                             | 450  | 40,5  | 9,0  | 13,0 |       |
|                 | 17.00 | chocolate biscuits 32gr. + pear 20 gr.                                      |      |       |      |      |       |
|                 |       | 32                                                                          | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  | 2,03  |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 7    | 0,6   | 0,2  | 0,2  |       |
|                 |       | 32                                                                          | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  |       |
|                 |       |                                                                             | 230  | 21,0  | 5,0  | 4,0  |       |
|                 |       | 1                                                                           |      |       |      |      |       |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|                 |       | 1                                                                           | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|                 | 19.30 | sole fish, avocado, carrots, walnuts, green beans, hemp seeds + apple 20gr. |      |       |      |      |       |
|                 |       | 1                                                                           | 419  | 38,9  | 6,0  | 12,2 | 2,14  |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 419  | 38,9  | 6,0  | 12,2 |       |
|                 |       | 1                                                                           | 419  | 38,9  | 6,0  | 12,2 |       |
|                 |       |                                                                             | 435  | 40,0  | 6,0  | 12,5 |       |
|                 | 21.00 | biscuits 5 gr.                                                              |      |       |      |      |       |
|                 |       | 5                                                                           | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  | 2,47  |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  |       |
|                 |       | 5                                                                           | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  |       |
|                 |       |                                                                             | 35   | 3,2   | 0,8  | 0,6  |       |
|                 |       | fruitivits 3gr                                                              |      |       |      |      |       |
|                 |       | 3                                                                           | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  | 0,01  |
|                 |       | 1 gr                                                                        | 0    | 0,0   | 0,1  | 0,0  |       |
|                 |       | 3                                                                           | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  |       |
|                 |       | Daily Total                                                                 |      |       |      |      |       |
|                 |       |                                                                             | 1773 | 162,0 | 29,8 | 47,6 | 2,09  |
|                 |       | Target                                                                      | 1785 | 163,2 | 29,9 | 46,9 | 2,1   |

2.5mmol/l

popò

21.00

3.8mmol/l

grams/quantity

Kcalories

Fats

CHO

Protein

Ratio

Ketones  
Weight  
Bowel

|              |             |                                                      |      |       |      |      |       |
|--------------|-------------|------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
| Sunday 25th. | 07.30       | milk and ketocal                                     |      |       |      |      | 08.00 |
|              |             | 216                                                  | 272  | 25,5  | 3,8  | 6,8  | 2,40  |
|              |             | 1 gr.                                                | 1    | 0,1   | 0,0  | 0,0  |       |
|              |             | 208                                                  | 262  | 24,6  | 3,7  | 6,5  |       |
|              |             |                                                      | 260  | 24,5  | 3,8  | 6,5  |       |
|              | 10.30       | ladykiss biscuits with chocolate filling             |      |       |      |      |       |
|              |             | 50                                                   | 376  | 34,2  | 5,2  | 10,3 | 2,21  |
|              |             | 1 gr                                                 | 8    | 0,7   | 0,1  | 0,2  |       |
|              |             | 50                                                   | 376  | 34,2  | 5,2  | 10,3 |       |
|              |             |                                                      | 375  | 34,0  | 5,3  | 10,3 |       |
|              | 13.00       | parmesan muffin, carrot salad + kiwi 50gr.           |      |       |      |      |       |
|              |             | 1                                                    | 456  | 40,3  | 9,1  | 13,0 | 1,82  |
|              |             | 1 gr                                                 | 456  | 40,3  | 9,1  | 13,0 |       |
|              |             | 1                                                    | 456  | 40,3  | 9,1  | 13,0 |       |
|              |             |                                                      | 450  | 40,5  | 9,0  | 13,0 |       |
|              | 17.00       | chocolate biscuits 32gr. + pear 20 gr.               |      |       |      |      |       |
|              |             | 32                                                   | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  | 2,03  |
|              |             | 1 gr                                                 | 7    | 0,6   | 0,2  | 0,2  |       |
|              |             | 32                                                   | 228  | 20,4  | 5,1  | 5,0  |       |
|              |             |                                                      | 230  | 21,0  | 5,0  | 4,0  |       |
|              |             |                                                      |      |       |      |      |       |
|              |             | 1                                                    |      |       |      |      |       |
|              |             | 1 gr                                                 | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|              |             | 0                                                    | 0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  |       |
|              |             |                                                      |      |       |      |      |       |
|              | 19.30       | leerdammer, carrots and almonds omlette + pear 20gr. |      |       |      |      |       |
|              |             | 1                                                    | 431  | 39,5  | 6,0  | 12,7 | 2,11  |
|              |             | 1 gr                                                 | 431  | 39,5  | 6,0  | 12,7 |       |
|              |             | 1                                                    | 431  | 39,5  | 6,0  | 12,7 |       |
|              |             |                                                      | 435  | 40,0  | 6,0  | 12,5 |       |
|              | 21.00       | biscuits 5 gr.                                       |      |       |      |      | 21.00 |
|              |             | 5                                                    | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  | 2,47  |
|              |             | 1 gr                                                 | 7    | 0,6   | 0,1  | 0,1  |       |
|              |             | 5                                                    | 33   | 3,0   | 0,5  | 0,7  |       |
|              |             |                                                      | 35   | 3,2   | 0,8  | 0,6  |       |
|              |             | fruitivits 3gr                                       |      |       |      |      |       |
|              |             | 3                                                    | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  | 0,01  |
|              |             | 1 gr                                                 | 0    | 0,0   | 0,1  | 0,0  |       |
|              |             | 3                                                    | 1    | 0,0   | 0,2  | 0,0  |       |
|              |             |                                                      |      |       |      |      |       |
|              | Daily Total |                                                      | 1787 | 162,0 | 29,9 | 48,3 | 2,07  |
|              | Target      |                                                      | 1785 | 163,2 | 29,9 | 46,9 | 2,1   |