

# BiOMETRIQ

Continue suiker analyse



# Jouw suikerverwerking samengevat

Onderstaande grafiek en waarden geven een indicatie over jouw suikerverwerking.

## Periode 1

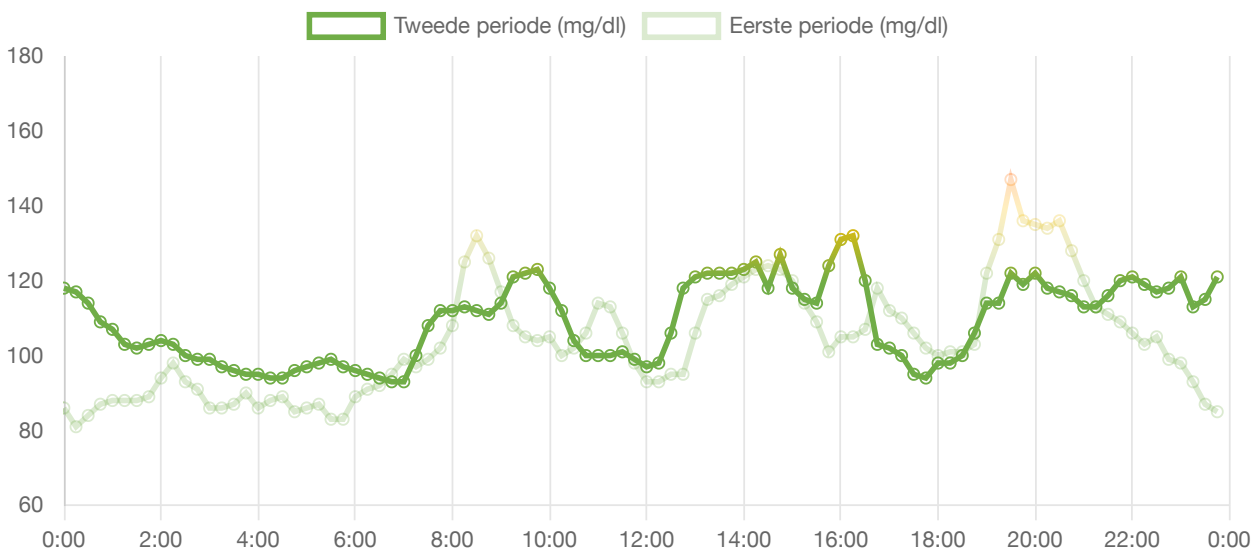


## Periode 2



## Dagelijks patroon

Gemiddelde van jouw suikerwaarden.



## Jouw resultaten op dagniveau

Vergelijk de dagen met elkaar om uit de beste dagen lessen te trekken en de slechte te verbeteren.

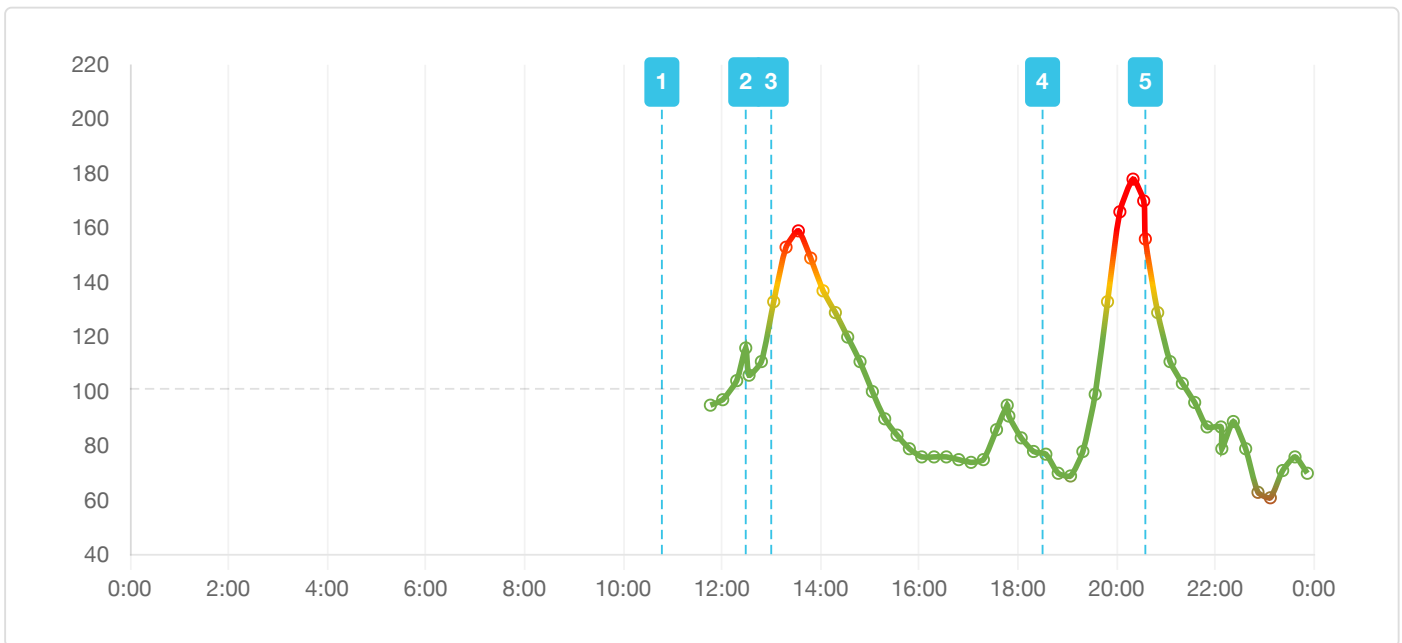
Periode 1

Dag	Datum	Gemiddelde	Tijd in risico	Variabiliteit
1	vrijdag 4 februari 2022	101 mg/dl	90 min	30 %
2	zaterdag 5 februari 2022	105 mg/dl	180 min	30 %
3	zondag 6 februari 2022	105 mg/dl	0 min	19 %
4	maandag 7 februari 2022	107 mg/dl	105 min	20 %
5	dinsdag 8 februari 2022	104 mg/dl	0 min	16 %
6	woensdag 9 februari 2022	105 mg/dl	45 min	18 %
7	donderdag 10 februari 2022	102 mg/dl	30 min	16 %
8	vrijdag 11 februari 2022	108 mg/dl	135 min	21 %

Periode 2

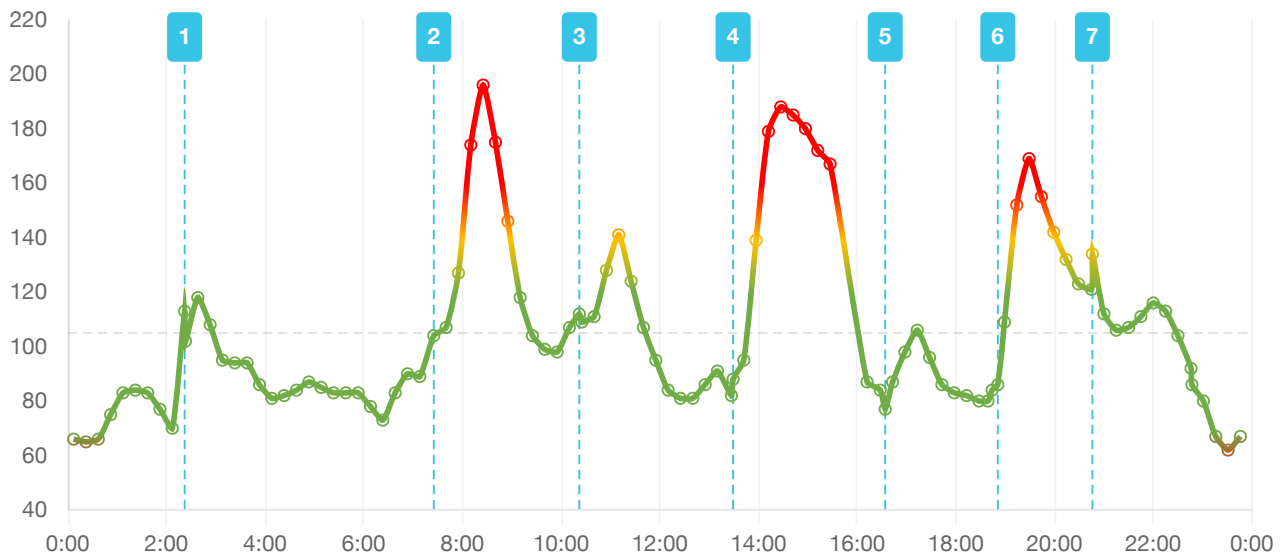
Dag	Datum	Gemiddelde	Tijd in risico	Variabiliteit
1	zaterdag 12 februari 2022	105 mg/dl	0 min	16 %
2	zondag 13 februari 2022	115 mg/dl	285 min	24 %
3	maandag 14 februari 2022	109 mg/dl	15 min	12 %
4	dinsdag 15 februari 2022	108 mg/dl	30 min	13 %
5	woensdag 16 februari 2022	111 mg/dl	0 min	11 %
6	donderdag 17 februari 2022	109 mg/dl	0 min	9 %
7	vrijdag 18 februari 2022	104 mg/dl	0 min	8 %

## Jouw resultaten: vrijdag 4 februari 2022



Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	Test
2	Voeding	2 sneden bruin brood 20g vissalade 40g belegen kaas 1 mignonette noir
3	Voeding	Stressmoment- vergadering
4	Voeding	Rode wijn 1/2 fles Frit mét scampi's in roomsaus 1 stukje stokbrood met boter
5	Voeding	Mignonette noir

## Jouw resultaten: zaterdag 5 februari 2022



Tijdstip	Type	Notitie
----------	------	---------

1	2:22	Voeding	Naar toilet
---	------	---------	-------------

2	7:25	Voeding	1 snede bruin brood met effi confituur
---	------	---------	--

3	10:22	Beweging	1 tijgerpistolet met boter en natuur ham
---	-------	----------	--

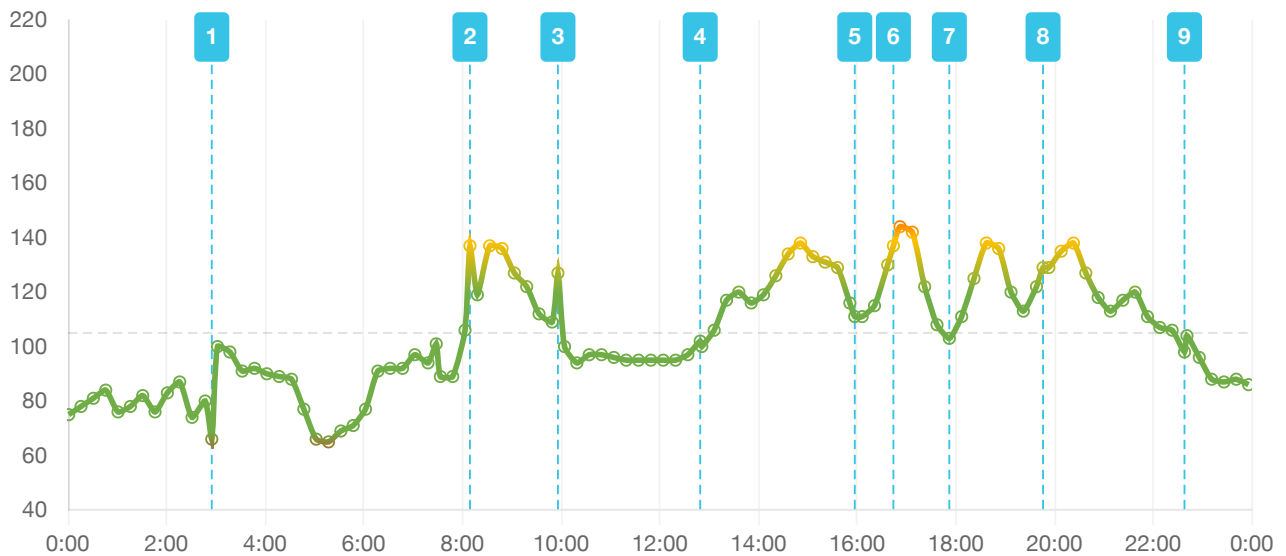
4	13:29	Voeding	2 x Tijgerpistolet Kaas belegen 60g Natuurham 30g Mignonette noir x 1
---	-------	---------	---

5	16:34	Voeding	In sauna geweest
---	-------	---------	------------------

6	18:51	Voeding	Varkenshaasje 300g Spinaziepuree 300g Mosterdsaus Mini nougatti
---	-------	---------	---

7	20:46	Voeding	1duvel en 60g noten en fruitmix
---	-------	---------	---------------------------------

## Jouw resultaten: zondag 6 februari 2022



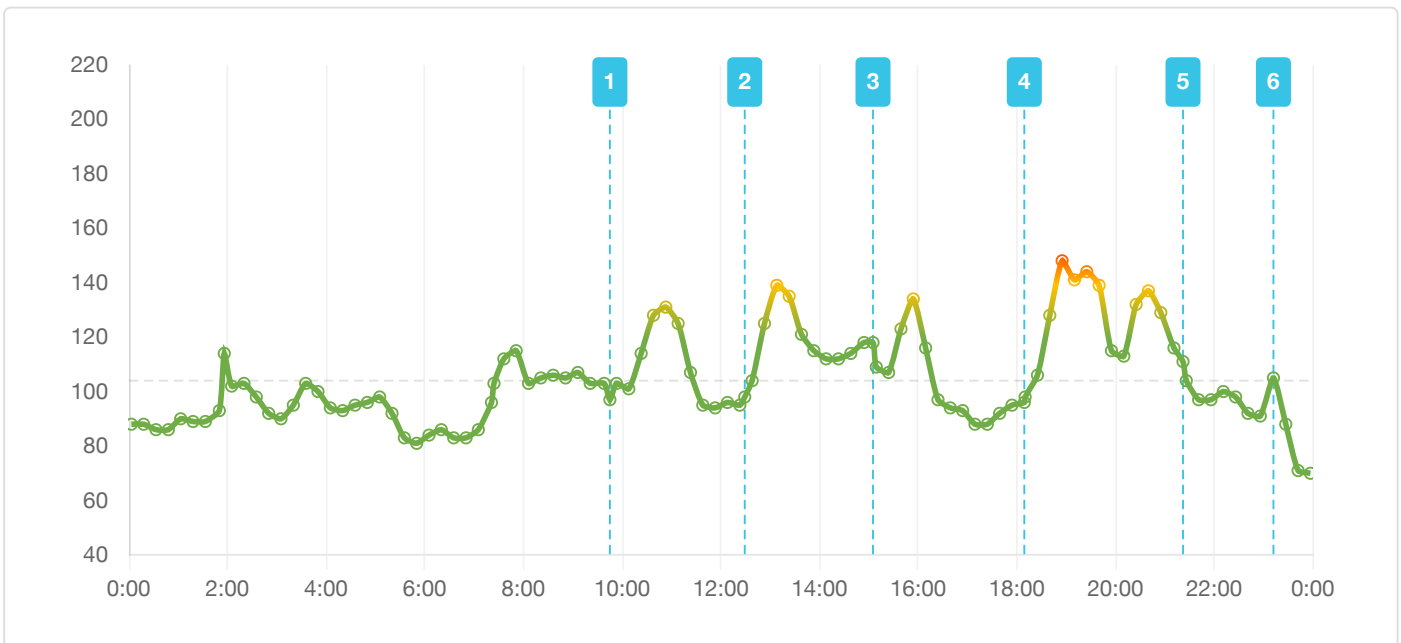
Tijdstip	Type	Notitie
1	2:55	Voeding Naar toilet
2	8:09	Voeding Nuchter 137 EQ3 Shake chocolade
3	9:56	Voeding Verpleging van 8u30 tot 10u Vanaf 10u15 bureauwerk
4	12:49	Voeding Tomaat- Komkommer- Paprika zoet- zwarte olijven Grijze garnalen 50g Krabsalade 20g Belegen kaas 30g 1 snede bruin brood met choco
5	15:57	Voeding Druiven x 15
6	16:44	Voeding Potje paprika chips
7	17:52	Voeding Rode wijn Gekookte aardappelen 200g met wortelen en 1,5 hamburger
8	19:46	Voeding Muesli granenreep Vanille ijs 2 bollen met aardbeiensaus Rode wijn
9	22:38	Voeding Ik ga slapen

## Jouw resultaten: maandag 7 februari 2022



Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	1 sneede bruin brood 2 sneetjes filet d'Ardenne
2	Voeding	Tomaat- zoete paprika- komkommer- olijven zwart 15 - feta 40g - grijze garnalen 60g - vinaigrette honing mosterd Mignonette noir x 1
3	Voeding	Muesli reep met hazelnoot
4	Voeding	Macaroni met hesp en kaassaus 400g 2 geroosterde bruine boterhammen 1 x effi confituur
5	Voeding	Rode wijn 1 glas Noten 15 1 Chocotoff

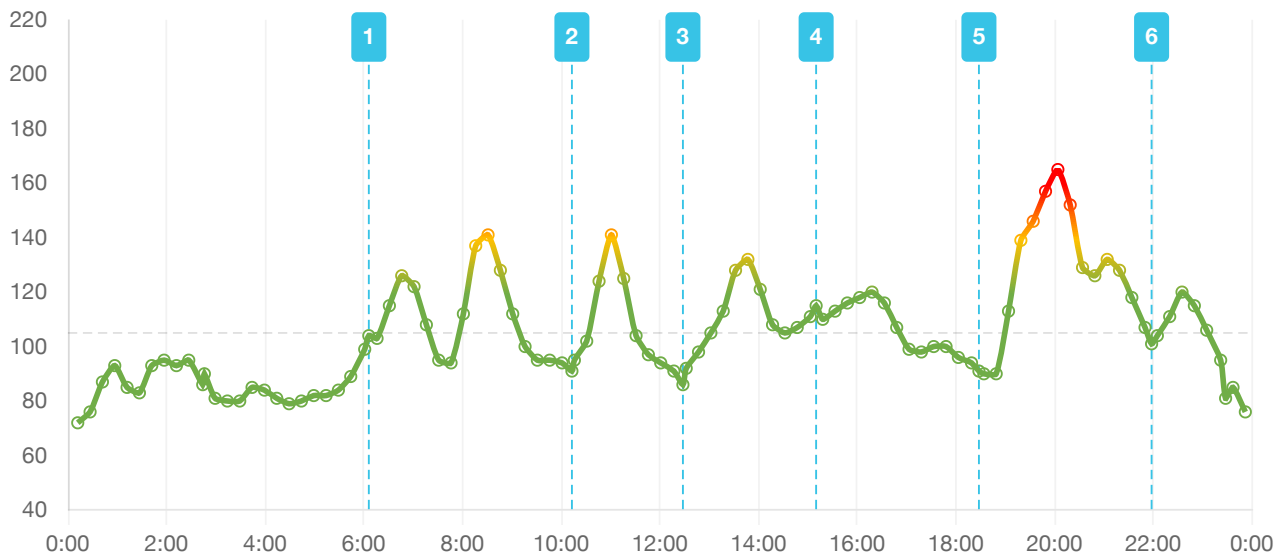
## Jouw resultaten: dinsdag 8 februari 2022



Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	1 roggeboterham met filet d'Ardenne
2	Voeding	1 x roggeboterham Omelet 2 eieren Tomaat- zoete paprika- komkommer- 10 zwarte olijven Mignonette noir x 2
3	Voeding	Muesli met noten
4	Voeding	150g gekookte aardappelen Witloof- ham - kaassaus Mignonette noir x 1
5	Voeding	Witte wijn Nougatti mini
6	Voeding	Slaaptijd



## Jouw resultaten: woensdag 9 februari 2022



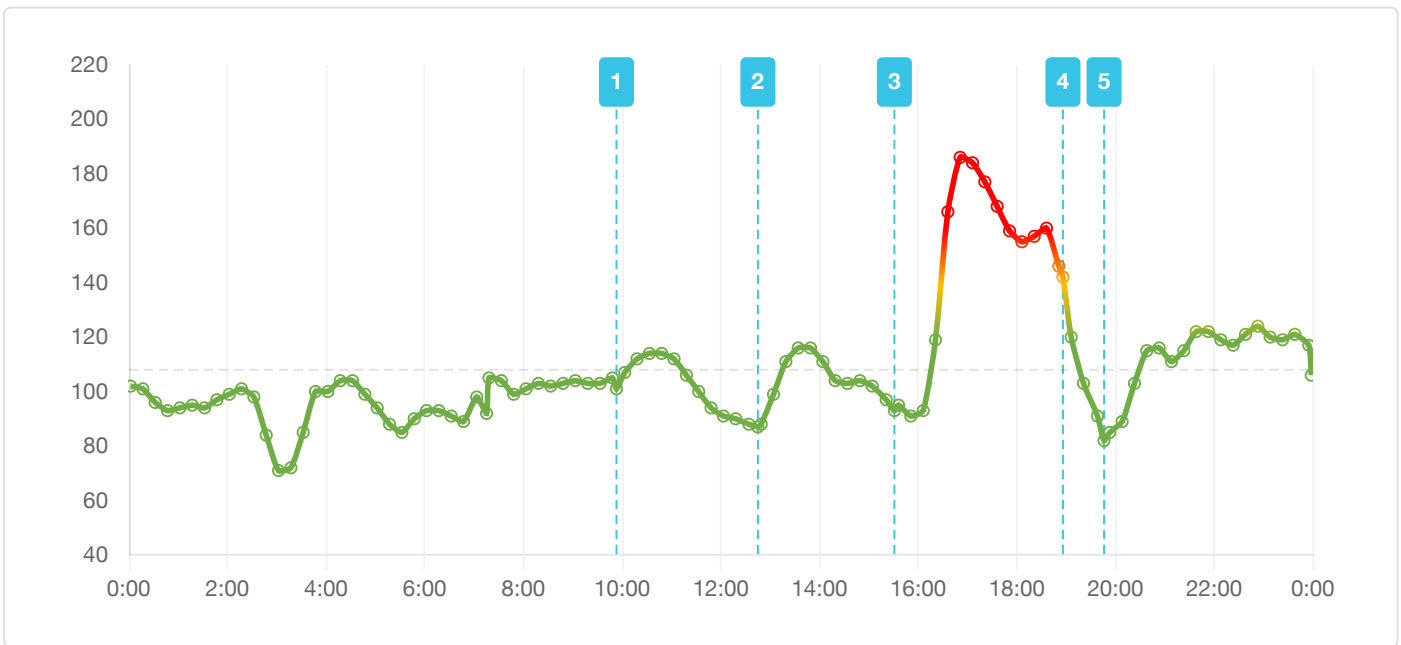
Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	Roggeboterham 40g Kaas belegen 30g 1 Lotusspeculoos
2	Voeding	Muesli met hazelnoot
3	Voeding	Witloof- ham - kaassaus Roggeboterham x 1 Chocolade noir Céreal -96% suikers: 2 blokjes
4	Voeding	Druiven wit x 15
5	Voeding	2x Roggeboterham = 80g Filet d'Ardenne 10g Kaas belegen 40g Lotus speculoos 2x
6	Voeding	1x duvel 2x koekjes

## Jouw resultaten: donderdag 10 februari 2022



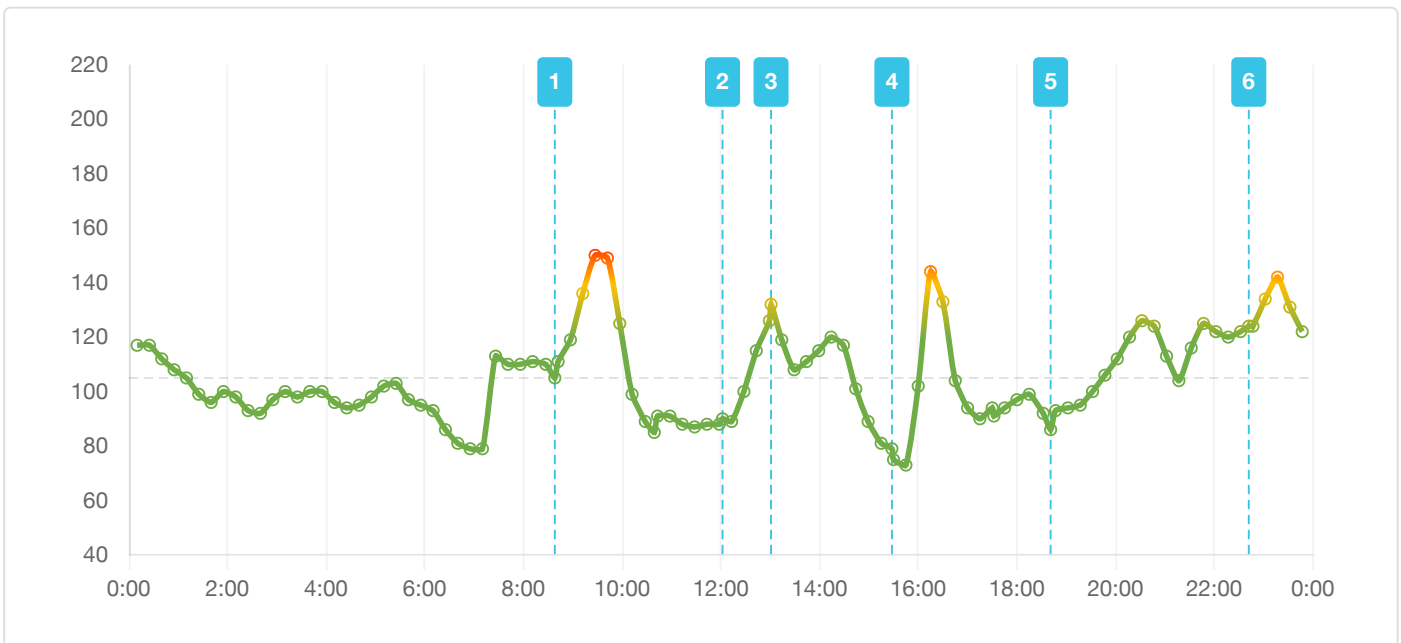
Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	EQ3 Shake
2	Voeding	Witloofsoep
3	Voeding	Tomaat- Zoete paprika- komkommer- zwarte olijven Krabsalade 75g Mignonette noir x 1
4	Voeding	Feest Luc - witte wijn 1 glas - rode wijn 3 glazen - lasagne met multigranen broodje - 1 ferrero rocher - 1 praline - 1 dikke handvol noten en fruitmix
5	Voeding	Slaaptijd

## Jouw resultaten: vrijdag 11 februari 2022



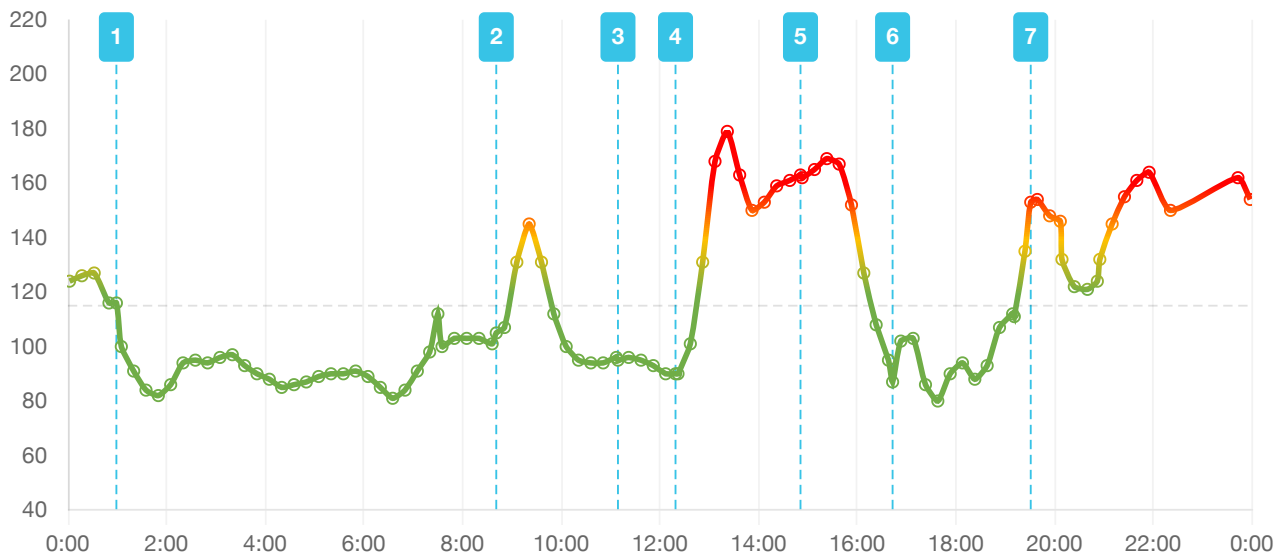
Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	EQ3 Shake
2	Voeding	Tomaat-komkommer-zoete paprika- 10 zwarte olijven- feta 40g - vinaigrette honing mosterd
3	Voeding	Koffietafel om 15u: 2 bruine pistolets. Ham 20g - kaas 40g - Krabsalade 20g- 1/2 koffiekoek 1 glas cava - duvel 1,5
4	Voeding	1 x roggeboterham + kaas belegen 30g
5	Voeding	Noten en fruitmix

## Jouw resultaten: zaterdag 12 februari 2022



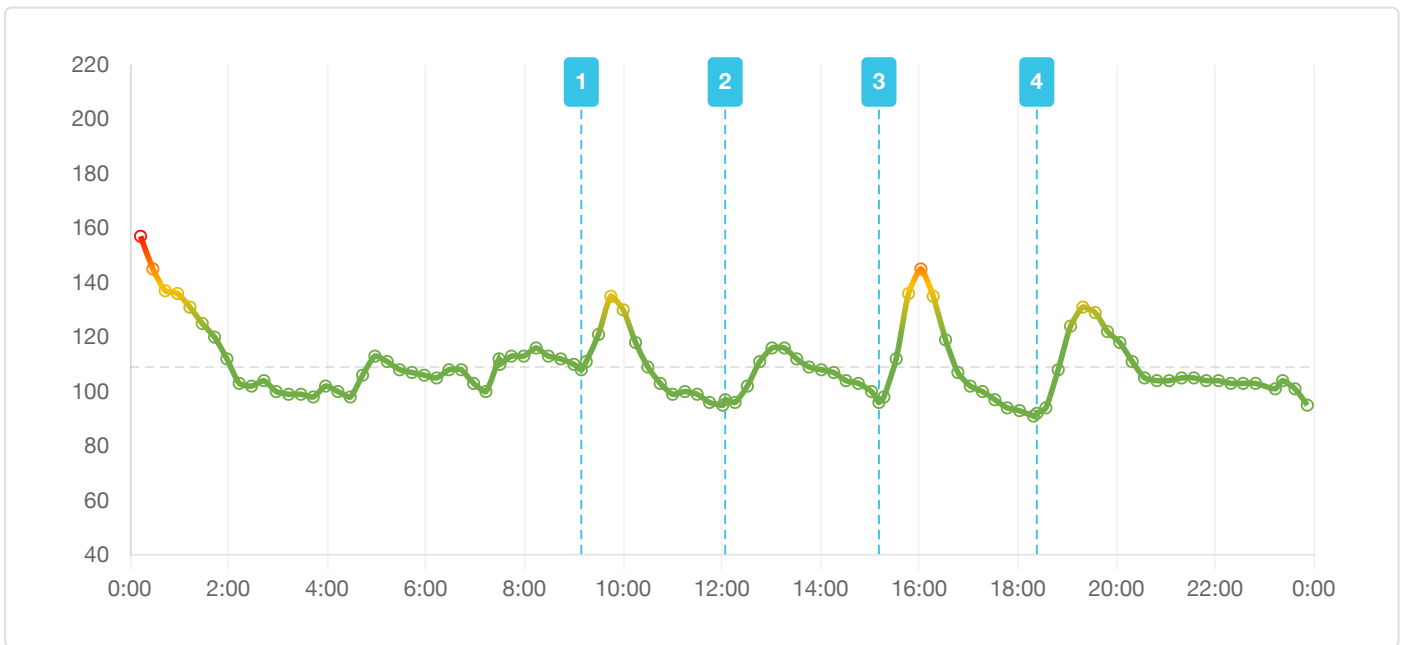
Tijdstip	Type	Notitie
1	8:38	Voeding EQ3 Shake
2	12:02	Voeding Witloofsoep met gemalen kaas (emmental light) Roggeboterham x 2 (80g) Vissalade 30g Kaas beleggen 40g Mignonette noir x 1 Koffie
3	13:01	Beweging Fietsen elektrisch - 45km - 2 uur
4	15:28	Voeding Sauna Muesli reep met hazelnoot
5	18:41	Voeding Resto 3 aperitiefhapjes Scampi met currysaus Wild met pastinaak Dessert
6	22:42	Voeding Duvel 1,5 Ferrero rocher x 2

## Jouw resultaten: zondag 13 februari 2022



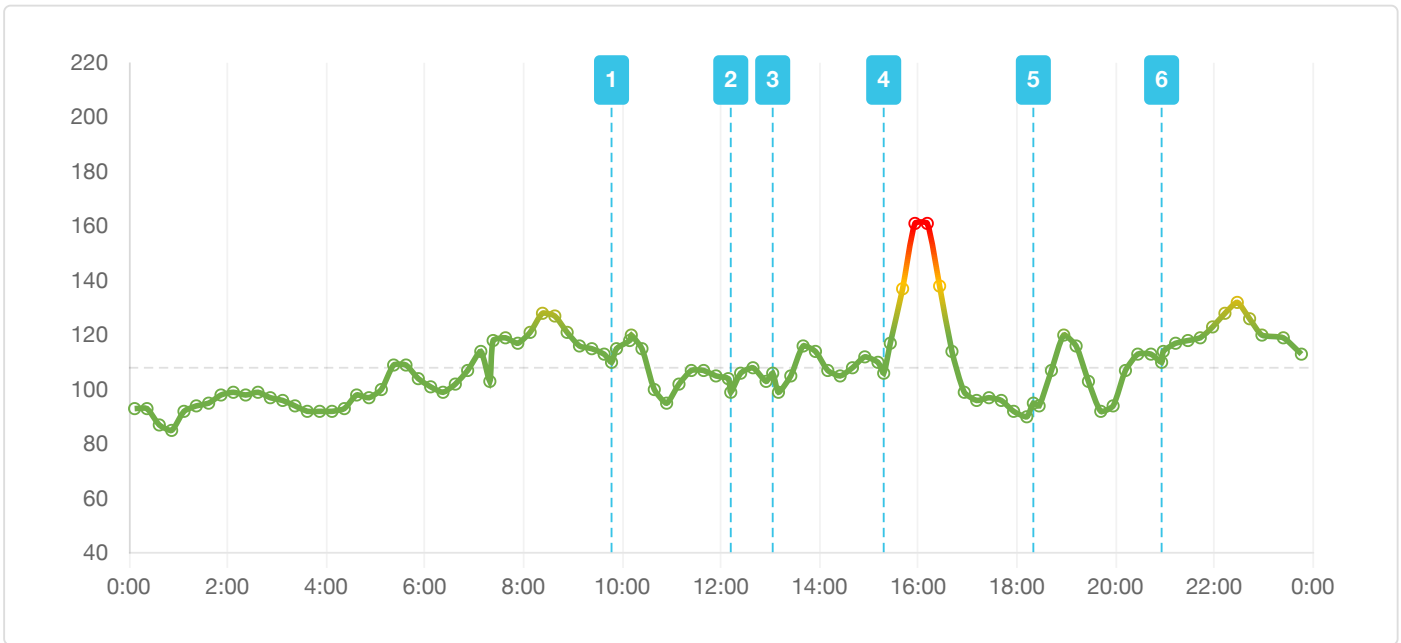
Tijdstip	Type	Notitie	
1	0:59	Voeding	Slaaptijd
2	8:41	Voeding	EQ3 Shake
3	11:09	Beweging	Exercise
4	12:19	Voeding	2 pistolets - 2 croissants Natuurham 30g - salami 15g - kaas 30g - choco - aardbeienconfituur 2x ferrero rocher Gin tonic - alcoholvrij 2 x rode wijn
5	14:51	Voeding	1duvel
6	16:43	Voeding	1 koffiekeok
7	19:31	Voeding	Frituur: Frit met tartaar. Kippenboutjes - 1/2 boulet

## Jouw resultaten: maandag 14 februari 2022



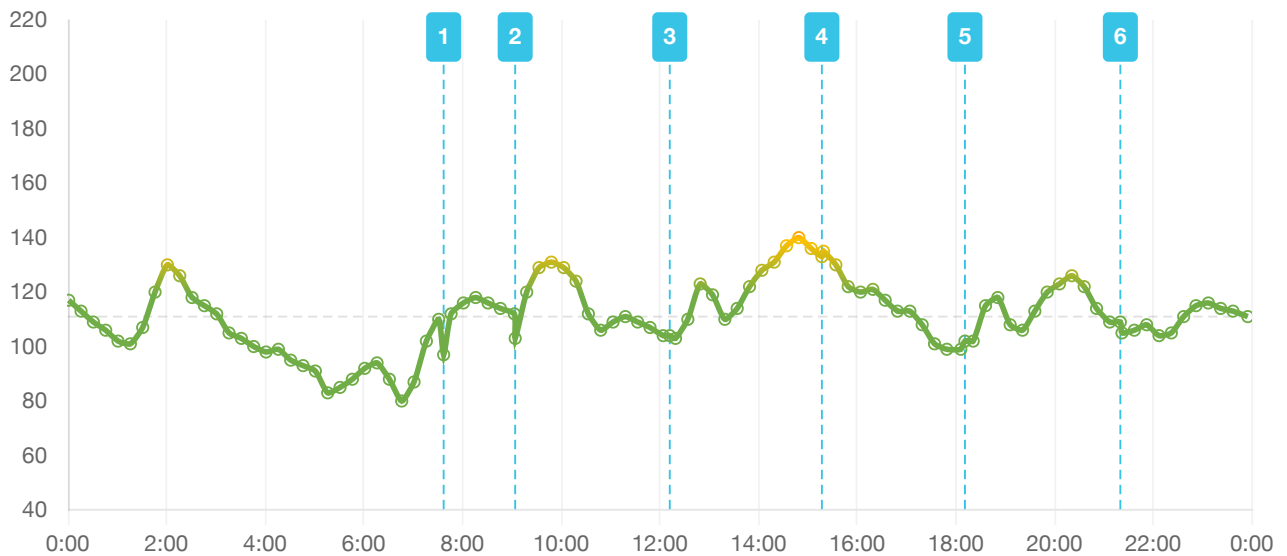
Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	EQ3 SHAKE
2	Voeding	Tomaat- komkommer- zoete paprika- zwarte olijven- feta 40g- vinaigrette honing mosterd
3	Voeding	Muesli reep met hazelnoot
4	Voeding	Witloof gekookt - 2 eieren - 1 appel Koffie - mignonette noir

## Jouw resultaten: dinsdag 15 februari 2022



Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	EQ3 SHAKE
2	Beweging	9,5km gestapt. Gestart om 10u30
3	Voeding	Witloofsoep met gemalen Emmental light
4	Voeding	15 witte druiven
5	Voeding	2 kaaskroketten Tomaat- komkommer- zoete paprika- zwarte olijven 1spl mayonaise 1 roggeboterham + speculoospasta Koffie
6	Voeding	Mini nougatti

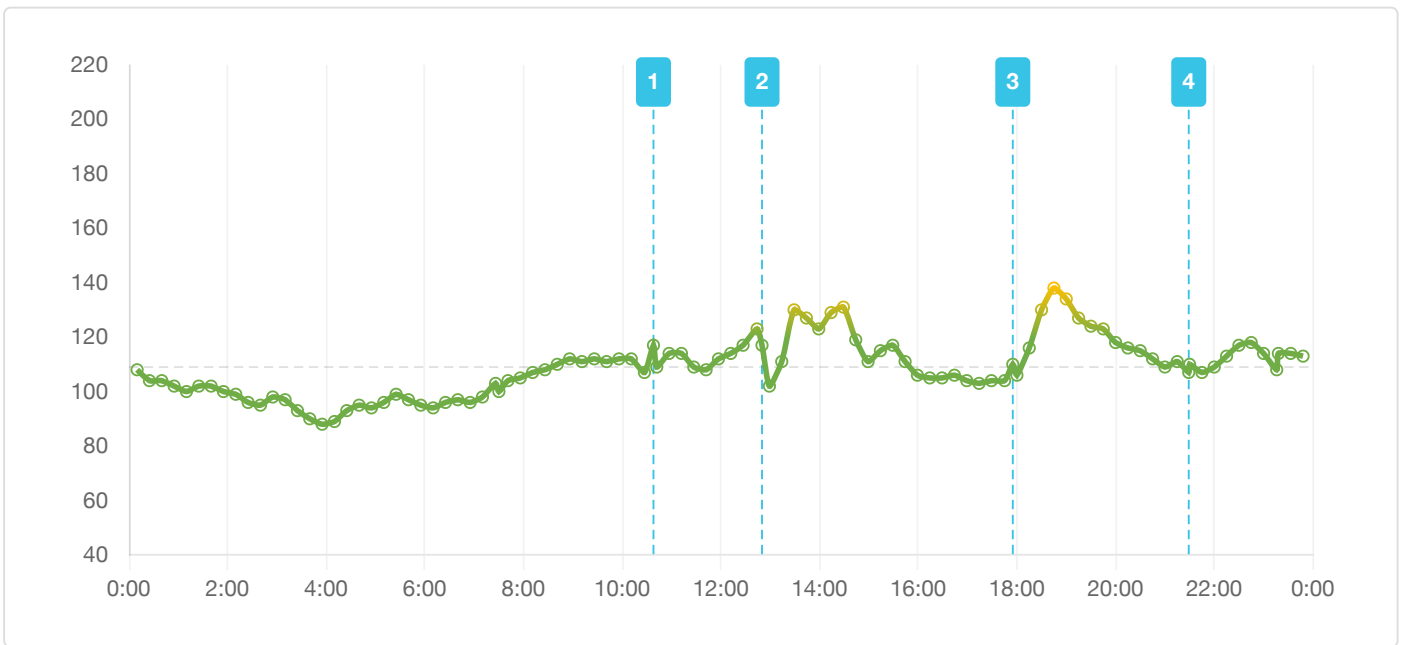
## Jouw resultaten: woensdag 16 februari 2022



	Tijdstip	Type	Notitie
1	7:37	Voeding	1 tas koffie
2	9:04	Voeding	EQ3 SHAKE
3	12:12	Voeding	Roggeboterham x 2 Omelet - 2 eieren 1 speculoos suikervrij 1 koffie
4	15:17	Voeding	Muesli reep met hazelnoot
5	18:11	Voeding	120g gekookte aardappelen 200g Kabeljauwhaasje gebakken Rauw witloof met mayonaise 1 kop koffie
6	21:20	Voeding	Danone fruityoghurt 125g

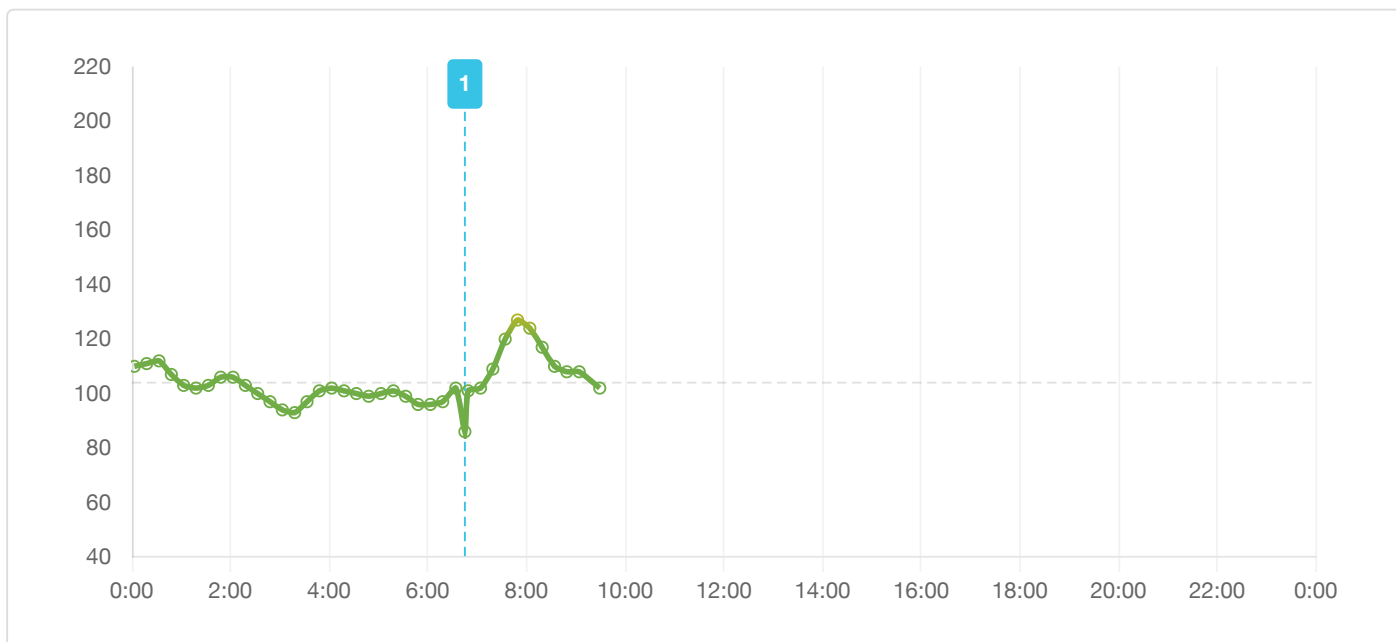


## Jouw resultaten: donderdag 17 februari 2022



	Tijdstip	Type	Notitie
1	10:38	Voeding	EQ3 SHAKE
2	12:50	Voeding	Roggeboterham x 2 - 80g Vissalade 15g Filet d'Ardenne 1 sneetje Kaas belegen 70g Honingtomaatjes x 10 1 tas koffie Mignonette noir x 1
3	17:55	Voeding	Aardappelen gekookt 120g Snijbonen Stoofvlees + saus 200g
4	21:29	Voeding	Alpro soja natuur zonder suiker + gemengd fruit 160g

## Jouw resultaten: vrijdag 18 februari 2022



Tijdstip	Type	Notitie
1	Voeding	Roggeboterham 40g Belegen kaas 30g