Semaine 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 21** Date : lundi 14 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h30 | Pain de viande  tisane | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h30 | Un peu de poulet citron, soja, huile olive + un peu de fenouil + brocoli  1 cc purée d’amande entière | OK : faim, vite rassasiée  OK après |  |
| Collation : 2 petits avocats | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | Bouillon maison, 2 tasses, 3 pâtes petit épeautre. | Je n’avais pas intégrée la liste aliments rouge, dont l ‘épeautre : j’en ai juste pris 3 pates ☺ je vais arrêter. | Au lit vers 22h, endormi 22h30 Levé à 6h30, dormi 8h |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Bilan de la 3eme semaine :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 22** Date : mardi 15 mars | Lever : 6h30  pt dej : 7h00 | 2 gros oeufs + fromage brebis lait cru alpage + saumon fumé  bouillon 1 tasse | OK |  |
| 1 café allongé vers 11h - top | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Agneau hypo cuisson + épinards + mayo | OK : faim, vite rassasiée  OK après |  |
| Collation : 2 carrés choco cru noir, papaye crue, | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse de bouillon, ½ petit bol de compote  poulet soja, citron, huile olive, |  | Au lit vers 22h30, endormi 23h Levé à 7h, dormi 8h |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Bilan de la 3eme semaine :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 23** Date : mercredi 16 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | Pain de viande  bouillon 1 tasse | OK |  |
| 1 café allongé vers 11h | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Poulet citron olive + poireaux  1 cc purée amande | OK |  |
| Collation : 2 carrés choco | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | ½ petit bol de compote, 1 artichaud  canette + 2 CS marrons cuits |  | Au lit vers 23h30, endormi minuit Levé à 7h, dormi 7h |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Bilan de la 3eme semaine :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 24** Date : jeudi 17 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h30 | 2 oeufs + bacon  bouillon 1 tasse | OK |  |
| 1 café allongé vers 11h - top | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Poulet du bouillon dans 1 tasse de bouillon avec blettes, 1 cc purée amande | OK |  |
| Collation : 2 carrés choco , | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse de bouillon, 1 petit bol de compote  un peu de canard, 2 CS marron, 1 artichaud |  | Très fatiguée cet après midi : groupe difficile, peu dormi… Au lit vers 22h, endormi 22h30 Levé à 6h30, dormi 8h |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 25** Date : vendredi 18 mars | Lever : 6h  pt dej : 6h15 | Fromage lait cru alpage  bouillon 1 tasse | OK T 4 | Très fatiguée, beaucoup de travail, ou autre chose? |
| 2 cafés - top | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h15 | Poulet mariné citron/huile olive/ soja + avocat | OK | Très fatiguée |
|  | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 2 tasses de bouillon,  un peu de canard confit, panais en chips épais au four  Lemon Curd : beurre, citron, œuf, miel = 1 tasse, env 50 g de miel = US limite… | OK | Très fatiguée besoin de sucré : lemon curd – comme si je n’arrivais plus à m’arrêter mais j’y suis arrivée, je n’ai pas tout terminé  Au lit vers 22h, endormi 22h00 Levé à 8h, dormi 10 h |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 26** Date : SAMEDI 19 mars | Lever : 8h  pt dej : 8h15 | Fromage brebis alpage / jambon  bouillon 1 tasse | OK | T4/5 |
| 1 café à 11h dans un café : 20 mn après, très mal : chaleur vertiges mal au ventre envie d’aller au WC – T5-6 | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Restaurant vietnamien :  Crabe farci : crabe, porc, œufs, un peu de vermicelles de soja – très peu  1 brochette de bœuf  un peu de salade crevette, mais très peu car il y avait du sucre dans la sauce  1 carré chocolat noir cru | OK |  |
| Collation : hydromel avec ½ cc miel, puis choco maison : cacao 100%, 2 cc huile coco, 1 cc miel, 3 cc coco rapé | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 2 tasses bouillon  2 petites pomme de terre  Fromage cru alpage fondu --- picorer jusqu’à 21h ! | Ok  Comme la veille au soir avec le lemon curd,  J’ai eu du mal à m’arrêter de manger du fromage fondu ! je me relevais, j’y retournais, quand même j’ai fini par en laisser… fatigue ? ennui ? repas pas assez gras au déjeuner ? | Très fatiguée cet après midi : groupe difficile, peu dormi… Au lit vers 22h30, endormi 22h35 Levé à 8h, dormi 9h30 |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 27** Date  dimanche 20 mars | Lever : 8h  pt dej : 8h10 | jambon  bouillon 1 tasse | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Agneau mariné citron/h olive/soja + celeri,  ¼ avocat | OK | Mal au ventre vers 16h30 |
| Collation : 1/2 carré choco noir  16h30 bouillon | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon, saumon frais, sauce beurre-citron, 1 galette au sarrasin germé |  | Au lit vers 22h30 |

Ce jour, respect des critères RL ?   
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

1. Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4.  Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d’U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever  - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Bilan de la 4eme semaine – et du 1er mois ☺

Je suis très heureuse de cette cure, cela me donne un cadre et dans l’ensemble je me sens bien, bien que fatiguée ces derniers jours (infection à la dent, antibiotiques pendant 10 jours, beaucoup de travail…)

Je n’ai pas perdu de cm à la taille ni au nombril, mais surement ailleurs, car je me sens plus légère, et plus calme dans mon rapport à la nourriture. Sauf ces derniers soirs où j’avais envie de manger plus.