**Bilan – katia – semaine 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 15****Mercredi 23 mars** | Nuit /réveil6h30 | Plusieurs réveils | 1 grosse selle pâteuse |  |
|  | 7h30 | Œufs brouillés (2)2 tranches de jambon bioQuelques myrtilles | J’ai faim ce matin |  |
|  | 12h3013h30 | 4 rosbeef (pas envie de plus)MoutardeQuelques aspergesSalade d’endivesCafé/biscuit … bref rien de bon  | Question à moi : le repas de midi ne m’a pas vraiment fait « plaisir » … il manquait quelque chose … quoi ??? | Après ces horreurs de 13h30, j’ai eu mal au ventre, j’ai eu le sentiment d’être « alcolisée » .. la tête qui tourne, pas bien dans mon corps |
|  |  |  | Ce soir je mange rien … pas faim. Je suis fatiguée |  |
|  | Soirée / couché | Couché à 20h30 Endormie rapidement  |
| Critères non respectés : | Biscuit et café |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 16****Jeudi 24 mars** | Nuit /réveil6h20 | Divers réveils, mal de gorge, mal à la tête | La bouche pateuse ce matin | 1 selle pâteuse |
|  | 7h00 | 1 bouillon de poule (frais de cette nuit) | j’ai pas faim |  |
|  | 12h00 | Reste de légumes1 boite de thonHuile d’olive |  |  |
|  | 15h00 | Départ pour ma formation Le soir ce fût soupe/bouillon, légumes et salade |  |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 21h45 …. 22h00 endormissement |
| Critères non respectés : |  |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 17** **Vendredi 18 mars****Jour 18****Samedi 19 mars****Jour 19****Dimanche 20 mars****Jour 20****Lundi 21 mars** | Nuit /réveil6h00 – 7h00 | Nuit avec plusieurs réveils |  |  |
|  |  | J’ai plus noté mes repas mais en grandes lignes, des œufs durs le matin, du jambon, du serano, du thon, du pouletAvec salade variée ++ huile d’oliveLégumesJ’ai pris 1 x un morceau de fromage et miel1 x un yaourt vache … et certainement un peu de sauce soja dans une ou deux préparations de légumes | Mais j’ai résister à tous les desserts, tous les chocolats de pâques, tous les risottos, toutes les pates …  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Soirée / couché |  |
| Critères non respectés : |  |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 21** **Samedi 29 mars** | Nuit /réveil8h00 | Nuit très agitée |  |  |
|  | 9h00 | Poulet et lard |  |  |
|  | 14h30 | 2 gros spareribsPoêlée de choux blanc et saucisses de porcSalade verteMayo à l’ail 1 œuf au chocolat noir + 1 café lait de coco | Trop envie de viande ! |  |
|  | 19h00 | Petit assiette avec salade verte+huile olive4 asperges¼ de terrine campagnarde |  |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 21h30 …. M’endormir 22h00.  |
| Critères non respectés : | 1 œuf au chocolat  |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm |