Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 15** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **Jeudi** Date : 31-03-16 | Lever : 7h45  Repas N° 1 : 6h45 | -1 verre d'eau au levé  - Magret de canard  - Choux lisse  - 2 c à s d'huile de palme | Av : un peu fatigué  Ap : | Douleur aux doigts - articulations  Bristol : 4  Poids : 72,7kg (stable) |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h45 | - Pâté de Poulet  -Patates douces et Fenouil.  - 2 c à s d'huile de palme | Av : foie chargé, étourdissements  Ap sièste 1/2h  Intestin qui roule dans le ventre | Tempes un peu serrées |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h | - Jambon de poulet  - Blette et potiron betterave - une c à s de ghee |  | Au lit à 10 h 30 Endormi à |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 16** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 01-04-16 | Lever : 7h 00  Repas N° 1 : 8h | -1 verre d'eau au levé  - 2 œufs au plat  - 1 steak haché  - 2 cuillères à soupe de ghee  - Une portion de fenouil curcuma +potiron | Av : Bonne énergie  Ap : |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h 45 | - Terrine de Poulet - Ghee (2 c à s)  - Choux chinois et patates douces  17h : 1 œuf au plat | Av :  Ap :du mal à digérer, fatigue |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h 30 | - Terrine de Poulet - Ghee (2 c à s)  - Haricots verts patates douces 20 h en cas une petite tranche de terrine et un peu de potiron (fringale) | Av : Fatigue et fringale  Ap : | Au lit à 10 h Endormi à |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 17** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 02-04-16 | Lever : 7h 30  Repas N° 1 : 8h00 | -1 verre d'eau au levé  - Rôti de porc  - Poireaux  - 2 c à s de graisse de canard | Av : Maux de tête à G  Ap : fatigue | Bristol : 3 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h30  17h | - cote de bœuf  - Fenouil patates douces - 2 c à s ghee  - Fenouil patates douces  -Terrine de poulet | Av : très faim  Ap : Rot | Gaz toute la journée  Sieste 1h 14 h30 à 15h30 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 18h45 | - Petits poids  - 1 c à s ghee |  | Au lit à 23 h Endormi à |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 □ 6h  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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 18** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 03-04-16 | Lever : 8.h 30  Repas N° 1 : 9h00 | -1 verre d'eau au levé  - 2 steak haché - Betteraves et choux chinois - Graisse de canard 2 c à s | Av : Fatigue  Ap : | Bristol 4 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h00 | - Cuisse de dinde - Graisse de canard 2 c à s  - Butternuts et harcots verts | Av :  Ap : | Sièste d'une heure |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h15 | - Graisse de canard 2 c à s  - Butternuts et harcots verts |  | Au lit à 22 h 00 Endormi à .. H ..  Pas de selles aujourd'hui |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 19** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 04-04-16 | Lever : 7h 30  Repas N° 1 : 8h00 | - 2 oeufs au plats - Jambon de bœuf - Chou chinois  - 2 c à s de ghee | Av :  Ap : | Bristol : 4 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h30 | - Cuiise de canard  - Ghee 2 c à s - Patates douces chou chinois |  | Sieste 14h-15h  Grosse fatigue générale |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h00  20h30 | - 1 œuf à la poelle, un peu de thon  - Graisse de canard 2 c à s - Patates douces chou chinois  - Carottes terrine de canard champignons graisse de canard |  | Au lit à  Endormi à 23 H 15 |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 20** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 05-04-16 | Lever : 7 h 45  Repas N° 1 : 8h15 | - Graisse de canard 2 c à s - Patates douces chou chinois - Canard | Av : réveil facile  Ap : Ok | 10 h : Bristol : 4-5 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h40  17h | - Dinde poelé  - Butternuts et chou lisse  -ghee 2 càs  - Butternuts et chou lisse  -ghee 2 càs  - terrine de poulet | Av : baisse d'énergie  Ap : | 1 h de sièste  Douleur et sensation de chaud aux articuations  Cheville, poplités, poignets |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h00 | - Fruits de mer  - Butternuts poireaux - Ghee 1 c à s | Av : bonne énergie  Ap : Mucus, douleur à la vésicule biliaire | Au lit à 23 h 15 Endormi à …. H |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 21** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 06-04-16 | Lever : 8h 00  Repas N° 1 : 8h15 | - Bœuf pot au feu + 2 oeufs - Butternuts et chou lisse - ghee 2 càs | Av : Douleur articulations  mucus  Ap : bonne énergie  Amertume dans la bouche , soif | Poids : 72.9 kg  Bristol : 6 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h 30 | - Croquettes veau/Porc et oeufs  - Butternuts et chou lisse - ghee 2 càs | Av :  Ap : belle énergie toute l'après-midi |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h  20h | - - Butternuts et chou lisse - Cuisse de canard  - Ghee 2 càs  - Soupe (bouillon de poule, Blettes, potiron)  - magret séché de canard - ghee 2 càs |  | Au lit à 22 h 30 Endormi à …. H |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |