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 22** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **Jeudi** Date : 07-04-16 | Lever : 7h  Repas N° 1 : 7h15 | -1 verre d'eau au levé  - Dinde + 2 œufs au plat  - Chou chinois  - 2 c à s d'huile de palme | Av :  Ap : | Bristol : 4  Poids : 73,2kg |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h45  17h | - Pâté de Poulet  -Patates douces et Fenouil.  - 2 c à s d'huile de palme  - Pilon de canard et 2 œufs au plat  - patates douces | Av :  Ap : | Sièste 3/4h |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h | - Haricot Pleurottes (champignon)  - une c à s de ghee |  | Au lit à 23 h 15 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 23** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 08-04-16 | Lever : 7h 00  Repas N° 1 : 8h | -Magret de canard  - chou chinois  - 2 c à s de graisse de canard | Av : Bonne énergie  Ap : | Bristol 4 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h 15 | -Magret de canard+ aile  - Chou lisse  - 2 c à s de graisse de canard  17h : bettraves mayo huile de tournesol et thon | Av :  Ap : | Sièste 3/4h |
|  | | | | |
|  | 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 24 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 24** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 09-04-16 | Lever : 8h 00  Repas N° 1 : 8h30 | -1 verre d'eau au levé  - Rôti de porc  - Chou lisse  - 2 c à s de ghee | Av :  Ap : sieste 1 h de 9h30 à 10h30 | Bristol : 4 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 15h00  17h | - Rôti de porc  - Chou lisse  - 2 c à s de ghee | Av : très faim  Ap : | Gaz toute la journée  Sieste 1h 14 h30 à 15h30 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 18h45 | - Rôti de porc  - Chou lisse  - Maquereaux au naturel  - 2 c à s de 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 25** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 10-04-16 | Lever : 7.h 00  Repas N° 1 : 7h30 | -1 verre d'eau au levé  - 1 steak de bœuf  - Fenouil , patates douce - 2 c à s de ghee | Av : Fatigue  Ap : |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 14h00 | - Fenouil, patates douce - Jambon de poulet  - Thon Mayonnaise | Av :  Ap : |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h15 | - Carottes petits poids  - Soupe poireau, lentilles corail potiron  - 1 Œuf, sardines au naturel  - 2 c à s de ghee |  | 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 26** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 11-04-16 | Lever : 7h 30  Repas N° 1 : 8h00 | - Poulet  - Fenouil - Huile de Palme | 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 | - 2 œuf à la poelle, jambon de porc  - Ghee 2 c à s  - Fenouil  - Butternut  -Huile de palme |  | 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 27** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 12-04-16 | Lever : 6 h 45  Repas N° 1 : 8h15 | - Graisse de canard 2 c à s - Chou lisse - Dinde | Av : réveil facile  Ap : | 10 h : Bristol : 5-6 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h40 | - Dinde poelé  - Butternuts et chou lisse  -ghee 2 càs | Av : baisse d'énergie  Ap : | 20mn de sièste |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 18h00 | - Graisse de canard 2 c à s - Chou lisse - Dinde | Av :  Ap : | Au lit à 22 h  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 28** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 13-04-16 | Lever : 7h 00  Repas N° 1 : 7h30 | - Graisse de canard 2 c à s - Chou Chinois  - Canard cuisse | Av :  Ap : bonne énergie | Bristol : 4-5-6 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h 30 | - Graisse de canard 2 c à s - Chou lisse  - Canard magret | Av :  Ap : belle énergie toute l'après-midi |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h  20h | - Betteraves  -Thon Mayonnaise (tournesol)  - Patates douces chou chinois - ghee 2 càs |  | Au lit à 22 h  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 ? □ | | | | |