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 : 7hRepas 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 : 4Poids : 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 15Endormi 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 00Repas N° 1 : 8h | -Magret de canard- chou chinois- 2 c à s de graisse de canard | Av : Bonne énergieAp :  | Bristol 4 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 13h 15 | -Magret de canard+ aile- Chou lisse- 2 c à s de graisse de canard17h : 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 douces20 h en cas une petite tranche de terrine et un peu de potiron (fringale) | Av : Fatigue et fringaleAp :  | Au lit à 24 h 30Endormi 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 00Repas 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 : 15h0017h | - Rôti de porc- Chou lisse- 2 c à s de ghee | Av : très faim Ap :  | Gaz toute la journéeSieste 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 hEndormi 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 00Repas N° 1 : 7h30 | -1 verre d'eau au levé- 1 steak de bœuf- Fenouil , patates douce- 2 c à s de ghee | Av : FatigueAp :  |  |
|  |
|  | 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 00Endormi 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-15hGrosse fatigue générale |
|  |
|  | Repas N° 3 : 17h0020h30 | - 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 45Repas N° 1 : 8h15 | - Graisse de canard 2 c à s- Chou lisse- Dinde | Av : réveil facileAp :  | 10 h : Bristol : 5-6 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 12h40 | - Dinde poelé - Butternuts et chou lisse-ghee 2 càs | Av : baisse d'énergieAp :  | 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 00Repas 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 : 17h20h | - 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 ? □  |