**SEMAINE 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 35** Date  Lundi 28 mars | Lever : 9h  pt dej : 9h15 | bouillon 1 tasse, poulet au sesame env 100 g, fromage fondu env 150 g | OK avant  Trop mangé je crois car un peu de mal à la tete 30 mn/ 1h après puis ça passé avec le café | Pas faim jusqu’à 15h au moins |
| 11h : café bio maison  12h : 1 jus de citron sans miel | | | | |
|  | Repas nr 2 : 15h00 | 1 petit avocat | OK  - Pas faim | Je prends un petit avocat car je sors et j’ai peur d’avoir faim dehors… |
|  | | | | |
|  | 19h  20h | 1 tasse de bouillon,  1 petit bol de blanquette de veau  banana cakes : 1 banane, 2 œufs, 1/2 CS farine de coco/ ½ CS farine de chataigne, cannelle, vanille | OK | Au lit vers 23h30, endormi à 1h du matin ! ça me grattait partout sur la peau :bain moussant ? 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 ? -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 36** Date  Mardi 29 mars | Lever : 8h15  pt dej : 8h30 | bouillon 1 tasse  pain de viande | Langue très blanche  Puis OK | Très fatiguée, mal aux vertèbres du cou et aux épaules en me levant, 1ere fois depuis le début de la cure.  T 4-5 |
| 1 café | | | | |
|  | Repas nr 2 : 15h00 | Blanc de Poulet mariné, 150g  1 chicoré | OK pas très faim |  |
| Collation 18h : reste de pancake banane, beurre  Hydromel | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse de bouillon,  1 CS riz basmati ½ complet,  3 petits artichauds,1 tout petit peu d’agneau  1 CS lemon curd, , ½ petit bol compote pomme | OK | 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 ? -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 37** Date  mercredi 30 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | 1 tasse de bouillon  bacon, 2 oeufs | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Reste de blanquette, poulet mariné  1 avocat moyen | OK |  |
| Collation : 1 cc purée d’amande, 2 CS de chocolat au coco rapé +1 cc miel | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon,  poulet au four, 2 marrons | OK | Au lit vers minuit, endormi à minuit 30, levé 7h, dormi 6h30 fatiguée |

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 38** Date  Jeudi 31 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | bouillon 1 tasse  fromage alpage lait cru | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Restaurant bio : légumes cuits – carrotes, panais - et maquereau | OK |  |
| 16h : Collations  chocolat au lait de coco, 1 cc miel : pas bien après : confusion 1h après : lait de coco ? | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon,  panais et patates douces au four  boulettes d’agneau | OK | Au lit vers 22h30, 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 39** Date  Vendredi 1er avril | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | bouillon 1 tasse  boulettes d’agneau | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Jambon, un peu de panais et patate douce  2 carrés de chocolat noir 85% | Faim, pas assez mangé au petit déjeuner  OK  après |  |
| Collation : 1 carré en plus de chocolat | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse de bouillon,  un peu de canard confit et de poireau à l’étouffé  Fromage de brebis frais  1 galette de sarrazin germé  1 yaourth K phillius | OK | Au lit vers 23h30, endormi à 23h30, levé à 8h30, dormi 9h |

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 40** Date  Samedi 2 avril | Lever : 8h45  pt dej : 9h | bouillon 1 tasse  jambon, chèvre frais au cumin | ok | T 4-5 |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Canard confit, boulettes agneau, 2 tasses de bouillon, poireaux |  | A 12h Problème avec mon fils de 14 ans et le collège, très énervée puis je me calme |
| Collations :  14h : envie de me faire plaisir : mousse avec du blanc œuf + mascarpone + un peu de miel : très fatiguée après, 20 mn de sieste, fatiguée après la sieste  16 h : 2 muffins : 2jaune d’œuf, 1/2 banane et framboise  18h : fromage vache alpage | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | Diner avec une amie à la maison  Radis noir, olives  Agneau massala, env 8 CS de riz basmati ½ complet au bouillon  Une mini verrine de dessert-mascarpone  4 mini carré chocolat cru | Pas faim mais mangé quand même  OK  Brulures d’estomac pendant la nuit, ce n’est pas la 1ere fois : trop mangé ? ou conséquences du café car ça a recommencé avec l’introduction du café à la place de la chicorée… ?  Au lit vers 22h30, dormi 10h | Très fatiguée toute l’après midi, inquiète pour mon fils  Parlé à ma psy qui m’explique que c’est une phase normale, ça va mieux ! j’ai la pêche ! |

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 41** Date  dimanche 3 avril | Lever : 8h30  pt dej : 8h45 | Fromage vache alpage  jambon | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 15h00 | Agneau massala – 1 petit avocat | Faim ! |  |
| Collations  18h : 2 tasses de bouillon, 1 hydromel | | | | |
|  | Repas nr 3 : entre 19h et 20h | Radis, carotte crue  2 CS riz basmati ½ complet  chicken wings – top recette de Gabriella  1 petite verrine de : yaouth de brebis + mascarpone + miel + framboises | OK | 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 semaine 6

Je vais bien physiquement

Côté mental, plus à fleur de peau et moins de joie que d’habitude

J’ai quelques brulures d’estomac depuis que j’a repris le café…

Mes selles sont mieux ! peut etre parce que je mange moins de légumes ?

Gros problème ce week end avec mon fils de 14 ans, mais ça va mieux.

Je continue la cure de toute façon ! un petit moment plus difficile à passer, comme l’adolescence ☺