Semaine 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 42**Date  lundi 4 avril | Lever : 7hpt dej : 7h30 |  1 bol de bouillon2 oeufs et jambon et beurre | OK  |  |
|  13 h : noix de cajou env 30 g |
|  | Repas nr 2 : 14h00 |  Poulet mariné, poireaux, chèvre frais  | OK   |   |
|  Collations  16 h : brownie : cacao 100% + beurre + œufs + miel + purée de chataigne nature – un peu écoeurée après  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |   4 tasses de bouillon |  OK | Au lit vers 22h30, levé 7h, dormi 8h30 |

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 43**Date  mardi 5 avril | Lever : 7h00pt dej : 7h15 |  Pain de viande1 tasse de bouillon | OK  |  |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Poulet mariné, poireaux à l’étouffé  | OK   |  Pas très faim mais je n’ai pas d’autre créneau pour déjeuner alors je mange |
|  Collation : 15h Hydromel 18h chocolat au lait de coco 150 ml – je me sens bien aprèsmélange yaourth Kphilius + creme fraiche crue + fruits rouges surgelés, délicieux |
|  | Repas nr 3 : 19h30  |  Bon Restaurant japonais : poissons crus  |  OKJ’essaie de manger des jours sans oeufs | Au lit vers 22h30, levé 7h, dormi 8h30 |

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 44**Date  mercredi 6 avril | Lever : 7h30pt dej : 8h45 |  Fromage vache alpagePain de viande1 chicoré, ½ café | OK  |  |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Bon restaurant : entrée asperge verte, ricotta, hareng fumé, puis Steak haché, roquette.  | OK   |   |
|  Collations : 3 carrés de chocolat noir 85%  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Un peu de poulet roti. 1 mini pomme de terreUne mini quiche, un mini muffin à la courge, un mini muffin aux noisettes et un mini muffin à la banane (je goûte ce que je cuisine pour mon stage, délicieuses recettes)  |  OK | Au lit vers 23h30, levé 7h, dormi 7h30 |

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 45**Date  jeudi 7 avril | Lever : 7hpt dej : 7h15 |  Fromage brebis alpage1 chicoré, 1/3 café | OK  |  |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Reste de poulet, mayo maison, 1 jus de carotte, un mini muffin noisette, 1 jus de carotte  | OK   |   |
|  Collation dans le train : petits muffins -- j’ai cuisiné des petits muffins paléo de bananes, de courges et de noisettes pour les 4 jours de stages ! très bonne idée ☺  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  saumon fumé bio / très peu de soupe pois cassé et épinard / poulet pas bio /1/2 verre de vin bio ☺  |  OK | En séminaire ou j’assite mes formateurs…Au lit vers minuit… levé à 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 46**Date  vend 8 avril | Lever : 7h30pt dej : 8h45 |  Copa bio et fromage de vache d’alpage1 chicorée | OK  | Toujours en stage… |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Un bocal de thon bio à l'huile olive extra vierge // cœurs d'artichaud, avocat et fenouil braisé du restaurant pas bio1 café  | OK   |  pas très faim mais peur d'avoir faim |
|  Collation mini muffins et 3 carrés de chocolat 85% --peur d'avoir faim au diner et de manger trop de féculent et des desserts du restaurant.   |
|  | Repas nr 3 : 20h30  |  Fromage alpage. 2 œufs bio. Haricots verts et Tapenade du restaurant1/2 verre de vin rouge bio  |  OK | pas très faim mais peur d'avoir faimAu lit vers 1 heure du matin… levé à 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 47**Date  samedi 9 avril | Lever : 8hpt dej : 8h15 |  Mini quiches maison olives bio | OK  |  |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Carottes râpées et Panais rôtis du restaurant. Huile olive bio. Jambon bio.  | Faim !OK   |  Sieste d’une heure pour récupérer mon sommeil  |
|  Collation muffins maisons et 2 carrés de chocolat à 85%  |
|  | Repas nr 3 : 20h30  |  Jambon sec bio. Fromage alpage1 yaourts k philius et 1 yaourts nature de ferme bio.1/2 bol soupe topinambours pas bio.½ part de Hachi Parmentier de canard aux légumes du restaurant1/2 verre de vin rouge nature  |  OK | Au lit vers 2 heures du matin ! levé à 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 48**Date  dimanche 10 avril | Lever : 8hpt dej : 8h20 |  1 chicorée3 mini quiches maison Fromage alpage | OK  | Fatigue ! |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  1 petit bocal de thon au citron, huile extra vierge, biofromage alpagelégumes verts du restaurant½ verre de vin blanc bio  | OK   |  Dernier repas au restaurant  |
|  Collation 3 mini muffins + 2 carrés de chocolat + 1 banane  |
|  | Repas nr 3 : 20h  |  Dans le train du retour : Jambon bio, muffins paléo,Quelques amandes grillées salées de ma voisine, pas bio  |  OK | Rentrée à la maison tard, dormi à 2 heures du matin…  |

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 7

Très bonne Energie

En stage la moitié de la semaine : peur d'avoir faim et de craquer  sur la nourriture pas bio et sur les dessers – surtout à cause de la fatigue car on travaille jusque tard le soir.

Selles de mieux en mieux. Presque T4.

Arrêt du café en cours : je bois une ou deux gorgées par jour pour diminuer.... Moins de brûlure d'estomac.

Je ne me lève plus la nuit pour faire pipi !

Je me sens tranquille dans mon corps.

Compris aussi la cause d’avoir été à fleur de peau : l’effet de la cure combiné au fait que mon fils de 14 ans se détache de moi : je suis très heureuse pour lui de cette étape et en même temps, je ressens un vide et de la tristesse.  Je suis confiante que je vais remplir le vide :)

Pendant le stage, je suis contente car je n’ai jamais eu faim et j’ai quand même bien tenu le cadre de la cure. Même si j’ai magé des œufs et du fromage tous les jours.

Pour ne pas devenir ou redevenir intolérante, je vais alterner des jours avec et des jours sans œufs et pareil avec le lait de vache, sans beurre, fromage, creme ou yaourth…

Très heureuse de cette façon de manger paléo qui me va très bien.