**Bilan – katia – semaine 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 22**  **Mercredi 30 mars** | Nuit /réveil  8h00 | La nuit fût bonne ! |  |  |
|  | 8h30 | Œufs brouillés (2)  1 reste de choux blanc  1 tranche de saumon  1 c à s de beurre | J’ai faim ce matin |  |
|  | 14h00  16h30 | 3 tranches de jambon farcies avec épinards et champignons mixés  1 cà s de mayo et 3 grosses capres  Quelques feuilles de salade | Je me sens fatiguée, je sors et marche un peu avec les chiens … ça va mieux |  |
|  | 20h00 | 1 salade verte et huile d’olive  ½ paté campagnard  Quelques rondelles de saucisson sec |  |  |
|  | Soirée / couché | Couché à 22h00  Endormie rapidement | | |
| Critères non respectés : |  | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 23**  **Jeudi 31 mars** | Nuit /réveil  8h00 | Nuits avec plusieurs réveils |  |  |
|  | 8h45 | 1 morceau de pain de viande  1 c à s de sauce tomate  ½ avocat | 1 ballade de 1h00 puis un arrêt et à nouveau une ballade de 30 min |  |
|  | 13h00 | Restaurant  Charbonnade de bœuf  Huille d’olive  Légumes vapeurs | Je suis pas fan de cette charbonade … je ne mange pas assez mais rien ne me semble être ok pour « retour à soi » |  |
|  | 17h45 | Salade verte et huile olive  ½ pate campagnard | Je mange tôt car j’ai faim … à midi pas assez  Mais à 21h00 j’ai faim ! |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 22h00 | | |
| Critères non respectés : |  | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 24**  **Vendredi 01 avril** | Nuit /réveil  7h00 | Nuit avec plusieurs réveils | Bouche pâteuse  Médit au réveil | Pas de selle |
|  | 7h30 | 2 œuf et jambon  ½ avocat | Il n’y a rien à faire, j’aime pas les œufs au petit-dej. Là j’ai pas fini mon assiette …nausées | 45 min de balade à 10h30 |
|  | 13h00 | 120 gr de crevette et mayo  1 gros pain de viande  1 c a s sauce tomate  2 endives et huile olive | 2h00 après, j’ai eu des crampes au ventre. Mayo ? crevettes ? intertin ? selles ? .. ça n’a pas duré … juste 5/6 minutes |  |
|  | 19h00 | 1 soupe à l’ortie (lait de coco et crème double) + rave  1 salade de cresson et radis  Quelques viandes séchées maison |  |  |
|  | Soirée / couché |  | | |
| Critères non respectés : |  | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 25**  **Samedi 2 avril** | Nuit /réveil  8h00 | Bonne nuit ! |  | Pas de selle |
|  | 8h45 | 6 champignons dans huile olive  6 bacons (petites tranches)  1 café au lait de coco |  | 1h30 de balade … je me sens une énergie très agréable !! |
|  | 14h | Quelques rondelles de salami à l’apéro  Grillade avec agneau, poulet et spareribs  Courgettes et salade  1 c a c de mayo  1 muffin à la courge et 1 café pour dessert |  |  |
|  | 17h30  20h00 | 1 café cappuccino + mignardises (hôtel)  Salade cresson et calamar (restau japonais) 2 sashimi de poisson, soupe à l’ortie | J’ai pris un cappuccino à l’apéro à l’hôtel … mauvaise idée pour ma nuit ! les mignardises c’était de mini,mini bouchées |  |
|  | Soirée / couché | 22h00 | | |
| Critères non respectés : | Soja dans la salade de calamar ? les mini-bouchées (3) | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 26**  **dimanche 3 avril** | Nuit /réveil  8h00 | Beaucoup de difficulté à m’endormir  Réveil dès 3h00 dur dur | Méditation matinale | Pas de selle |
|  | 9h45 | Champignons, lard et ½ avocat  1 café au lait de coco |  | 1h00 de balade  Bonne énergie, bonne respiration |
|  | 15h00 | 1 muffin vers 14h00 … j’avais faim  Cabri au four, légumes  1 muffin à la courge + 1 café au lait de coco |  | Ces muffins … je me pose la question de la reprise de mes habitudes ?? |
|  | 17h  19h00  20h30 | Je sais plus  J’ai faim et je reprends un muffin | Lavement … mais pas réussi  Gros maux de tête |  |
|  | Soirée / couché | 22h00 | | |
| Critères non respectés : |  | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |
| **Jour 27**  **lundi 4 avril** | Nuit /réveil  7h15 | Nuit plus ou moins ok |  | Une selle toute molle … les suites du lavement de hier |
|  | 8h00 | ½ avocat  1 truite fumée  bacon |  | 1h30 de balade … je me sens une énergie très agréable !! |
|  | 12h30 | Des restes de la grillade  2 saucisses de porc  2 spare ribs  1 cotelette d’agneau  5 courgettes lamelles |  | Balade de 1 h00. Je respire mieux |
|  | 16h00  19h00 | 4 c à s de compote maison sans sucre et 1 muffin  Salade de dents de lion avec bacon, œufs et un peu de poulet |  | Douleurs dans les pieds ? |
|  | Soirée / couché | 22h00 … j’ai eu très froid dès 20h00 mon énergie est tombée d’un coup ! | | |
| Critères non respectés : |  | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |
| **Jour 28**  **mardi 5 avril** | Nuit /réveil  6h40 | Bonne nuit ! |  | 1 mini selle |
|  | 8h00 | 3 tranches de parme  2 œufs  ½ avocat |  |  |
|  | 14h | 2 burgers, salade pour wrap et ½ avocat | C’est plus un pic-nic qu’un repas… rendez-vous à 13h00 et j’avais pas faim |  |
|  | 15h00  19h00 | Café biscuit et chocolat  1 rondelle de saucisson, choucroute, asperge | Maux de ventre et je me sens glisser vers ++ de sucre | 20h00 mes intestins se vident |
|  | Soirée / couché | 22h00 | | |
| Critères non respectés : | Biscuits et chocolat | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |