Semaine 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 49**Date  lundi 11 avril | Lever : 9hpt dej : 9h20 | chicorée fromage de brebis au lait cru d’alpage, jambon bio | OK  |  Fatigue, dormi 6h |
|   |
|  | Repas nr 2 : 15h00 |  Poulet mariné huile d’olive + citron + sauce soja  | OK  Sieste 20 mn |   |
|  Collation 2 carrés de chocolat 85%  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  2 tasses de bouillon de poulet 1 artichaud |  OK |  Endormi vers 23h, levé vers 8h, 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 50**Date  mardi 12 avril | Lever : 7hpt dej : 7h30 |  1 chicorée quiche : 3 petits œufs + lardons + oignon | OK  |   |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Soupe : Bouillon + poulet au bouillon + courgette rapée + citron + beurre + sauce soja  | Pas très faim OK   |   |
|  Collation : 3 cc purée amandes complète  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Pancake babane : 1 banane petite + 2 œufs + canelle, à la poëlle feu dou avec huile de palme2 tasses de bouilon |  OK |  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 51**Date  mercredi 13 avril | Lever : 7hpt dej : 7h15 |  2 tasses de bouillonpain de viande  | OK  |   |
|  1 chicorée1 tisane |
|  | Repas nr 2 : 13h30 |  Saumon bio hypocuisson au four avec asperges vertes à l’étouffé, citron + beurre + sauce soja  | Avant : Fatigue, est-ce le groupe que j’anime ? ou pas assez petit déjeuner Sieste après le dej pendant la pause |   |
|  Collation 2 carrés de chocolat 85%  |
|  | Repas nr 3 : 20h  |  1 yaourth + creme fraichecompote de pomme bouillon |  OK |  Endormi vers 23h30, levé 7h30, 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 52**Date  jeudi 14 avril | Lever : 7hpt dej : 8h |  Bouillon à 7h15 8h : quiche pouletfromage brebis alpage | OK  |  T4-5 |
|  1 chicorée |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Saumon bio + asperges vertes + blettes avec citron, beurre, gingembre, curcuma2 carrés de chocolat 80%  | Mal au ventre vers 11hPas faim mais quand même mangé « au cas où »… « au cas où quoi » ?  |  T5  |
|  Collation 1 petit avocat, 1 chicorée  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  BouillonUn peu de canard confit, 1 mini pomme de terreUn peu de poireauxCompote de pommesBanane au lait de coco  |  OK avant de manger |  vertiges après : lait de coco ? |

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 53**Date  vendredi 15 avril | Lever : 6h30pt dej : 8h |  1 chicorée jambon, beurre | OK  |  T 5-6 – lait de coco de la veille…? |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  NoixJambon2 avocats moyens2 carrés de chocolat noir  | OK   |   |
|  Collation : 1 clémentine, 3 fraise pas bio  |
|  | Repas nr 3 : 19h30  |  3 crêpes de sarazin germés, beurreun peu de viande de bœuf mijotée |  OK |  Couché 22H30, levé 7h30, 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 54**Date samedi 16 avril | Lever : 7h30pt dej : 8h  |  1 chicorée pain de viande | OK  |   |
|   |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Daube de bœuf aux carottes1 yaourth + 1 CS creme fraiche  | OK   |   |
|  Collation : lemon curd et muffins courge pavot, délicieux, à la crème fraiche  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Bouillon3 pancakes de sarasin germé + huile de palme  |  Très fatiguée, début de rhume Pas très faim mais mangé quand même en regardant la télé  |   |

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 55**Date  dimanche 17 avril | Lever : 8hpt dej : 8h20 |  BouillonPain de viandeFromage de vache au lait cru d’alpage d’été | OK  |   |
|  1 chicorée |
|  | Repas nr 2 : 13h00 |  Je ne m’en souvient plus !  | OK   |   |
|  Collation   |
|  | Repas nr 3 : 20h  |   Pareil ! |  OK |   |

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 de la 8eme semaine et des 2 mois de cure

Je me sens très bien, en pleine forme.

Comme si les maladies partaient vite : par exemple, enrhumée samedi après midi et plus rien le dimanche matin.

Après avoir vu avec Gabriella, je vais continuer un mois en mode plus cool car ce Primal Paléo me convient bien :

1 repas du 4 plus libre et je lâche les horaires et le carnet.

Cela tombe bien car je pars en vacances 8 jours en famille en Espagne ☺