***Semaine 2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 8**Date : lundi 29 février  | Lever : 8h.pt dej : 8h15  | 2 OEUFS + 30 g fromage brebis lait cru1 chicoré  | Un peu faim avant…Très bien avant/apres | T 4-5 |
| 11h : 1 café |
|  | Repas nr 2 : 13 h | Poisson blanc, sauce beurre citron, légumes au four, légumes aux épices2 carrés choco cru noir | Ok avantOk après |   |
|  Hydromel,  |
|  | Repas nr 3 : 19h |  Jus de carottesBouillon + carotte rapée + blanc de poulet cuit dans le bouillon + citron |  OK  |  Au lit à 23hEndormi vers 23 H 15 Dormi 9h |

crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 9**Date : mardi 1er mars | Lever : 8h15pt dej : 8h30  | Rosbeef à la poële rapide1 chicoré  | Un peu faim avant…Très bien avant/apres | T 4-5 |
| 11h : 1 café/chicoré  |
|  | Repas nr 2 : 13 h | Rosbeef basse température, haricots verts pas bio surgelés, sauce beurre citron  | Ok avantOk après |  Pas eu le temps d’aller au marché bio |
|  Hydromel, |
|  | Repas nr 3 : 20h | Huitres, Un peu de canard, 1 petit avocat, légumes au four découpé en lamelles dans de l’huile de palme + sel+piment : courge, panais, ½ pomme fruit, beterave, navet.2 carrés choco noir cru |  OK  |  Au lit à 23hEndormi vers 23 H 15 Dormi 8h |

Ce jour, respect des critères RL ? crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 10**Date : mercredi 2 mars | Lever : 7h15pt dej : 7h30  | Oeuf à la coque avec fromage lait cru1 café/chicoré  | OK | T 6Ma peau est superbe depuis le début de la cure |
| 11h : 1 jus de carote  |
|  | Repas nr 2 : 12 h | Poisson blanc, boulette d’agneau pas bio mais artisanale, poireau cuit à l’étouffé au beurre avec sauce soja. Hydromel | Ok avantOk après |   |
| Collation : chocolat 100% + creme de coco + miel ---- écoeurée pendant 2 heures |
|  | Repas nr 3 : 19h |  Soupe chinoise au bouillon : bouillon + nuoc mam + citron + poulet du bouillon + carotte |  OK  |  Au lit vers 22HEndormi vers 22 H 30  |

Ce jour, respect des critères RL ?
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 11**Date : jeudi 3 mars | Lever : 7h15pt dej : 7h30  | Bouillon + poulet + citron  | OK | T 5-6 |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 12 h | Poisson au beurre citronné, légumes cuit rapidement au bouillon : fenouil, blettes, epinard + mayonaise | Ok  |  T6 |
|  |
|  | Repas nr 3 : 20h30 | Poulet + bouillon + lait coco + épinards |  OK  |  Au lit vers 23hEndormi vers 23 H 30 Dormi 7h30 |

Ce jour, respect des critères RL ?
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 12**Date : vendredi 4 mars | Lever : 7h15pt dej : 7h45 | 2 oeufs, bacon + fromage comté lait cru  | OK | T 5-6 |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 12 h | Poulet + bouillon + fenouil, blettes, epinard + ghee | Ok  |   |
| Collation 17h : hydromel |
|  | Repas nr 3 : 18h A 20h30 | bouillon + avocat + champignon2 boulettes d’agneau car faim |  OK Faim à 20h30 pas assez dinéMais mal dormi |  Au lit vers 22hEndormi vers 22h30 Beaucoup de réveils durant la nuit, viande trop tardivement ?Dormi 8h30 |

Ce jour, respect des critères RL ?
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 13**Date : samedi 5 mars | Lever : 7h15pt dej : 7h45 | 2 oeufs, aux lardons 1 tasse mélange chicoré/café | OK | T 5-6 |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 13 h | Wok : huile de palme + viande hachée de bœuf + fenouil + courgette + curry thai vert + lait de coco  | Ok avantT7 : curry ? lait de coco ? virus ? |   |
| Collation 15h : faux café + ½ cc miel 16h30 : test de chocolat maison : 3 cc cacao 100% + 2cc huile de palme + 1cc miel  |
|  | Repas nr 3 : 18h 20h30 | Une grosse carotte crueJambon + 1 petit artichaud |  Très mal au ventre vers 21h: carotte crue ? curry ? les 2  ? virus ?  |  Au lit vers 22h30Endormi vers 23h Dormi 9h30 |

Ce jour, respect des critères RL ?
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 14**Date : dimanche 6 mars | Lever : 8h30pt dej : 8h45 | Fromage comté lait cru alpage été cuit + jambon1 tasse de mélange chicoré/café  | OK | T 5-6 |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 12h45 h | Jambon + 1 avocat -- picnic  | Ok  |   |
| Collation hydromel, 2 carrés de chocolat, 2 tasses de bouillon |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Mini crepes à la farine de pois chiche et blinis à la chataine + pomme cake à la farine de coco cuites sur crepiere electrique tefal anti adhesifUn peu de curry d’hier |  J’ai voulu « fêter » ces 2 semaines, mais ce n’était pas la bonne stratégie ! Très fatiguée après : Mal au ventre et à la gorge Virus ? ou nourriture – curry  ? pois chiche ? |  Au lit vers 22h30Endormi vers 23h mal dormiLevé à 6h30 – mal à la gorge |

Ce jour, respect des critères RL ?
crit1  crit2 crit3  crit4  crit5 crit6 crit7 crit8 crit9 crit10

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 des 2 semaines de phase 1**

J’ai moins faim qu’avant, je me sens plus vite rassasiée,

J’ai moins envie de sucré – presque plus du tout sauf du chocolat ! J’ai rêvé que je mangeais un gateau mais je recrachais car trop sucré !

J’ai plus d’énergie dans la journée et je suis fatiguée le soir, je m’endors plus tôt et je dors plus et mieux.

Ma peau est top et le transit mieux. Rendez-vous chez l’ostéopathe : tout va super bien ☺ mieux que les mois précédents.

Très motivée pour continuer, alors qu’avant, ça me semblait très difficile. Merci à Gabriella, au forum, au groupe, c’est très motivant de partager.