***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 cru  1 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 épices  2 carrés choco cru noir | Ok avant  Ok après |  | | Hydromel, | | | | | |  | Repas nr 3 : 19h | Jus de carottes  Bouillon + carotte rapée + blanc de poulet cuit dans le bouillon + citron | OK | Au lit à 23h Endormi 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 : 8h15  pt dej : 8h30 | Rosbeef à la poële rapide  1 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 avant  Ok 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 23h Endormi 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 : 7h15  pt dej : 7h30 | Oeuf à la coque avec fromage lait cru  1 café/chicoré | OK | T 6  Ma 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 avant  Ok 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 22H Endormi 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 : 7h15  pt 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 23h Endormi 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 : 7h15  pt 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 + champignon  2 boulettes d’agneau car faim | OK  Faim à 20h30 pas assez diné  Mais mal dormi | Au lit vers 22h Endormi 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 : 7h15  pt 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 avant  T7 : 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 crue  Jambon + 1 petit artichaud | Très mal au ventre vers 21h: carotte crue ? curry ? les 2  ? virus ? | Au lit vers 22h30 Endormi 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 : 8h30  pt dej : 8h45 | Fromage comté lait cru alpage été cuit + jambon  1 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 adhesif  Un 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 22h30 Endormi vers 23h mal dormi  Levé 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.