Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 1** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **Jeudi** Date : 17-03-16 | Lever : 7h30  Repas N° 1 : 8h10 | - 2 œufs au plat  - Rôti de porc séché 88g. (59 UP)  - 2 cuillères à soupe de ghee  - Une portion de choux chinois | Av : bonne énergie, reposé  Ap : Bonne forme | Gaz au réveil  Sommeil ok  Bristol : 4-5-6 SE |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h30 | - 100g de pot au feu Bœuf 28 UP -125g Carottes 1U.S.  -150g de Potimarron 1U.S. | Av : Un peu soif  Ap : Un peu de salive dans la bouche | Rot après le repos couché de 20mn  Hypoglycémie vers 16h30  Rhinite légère |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h | - Soupe épinard butternuts bouillon de poule - Terrine de poulet 1UP  - une c à s de huile de Cameline | Av : nervosité, sevrage glucides  Ap : Apaisement | Fatigue, légère hyper-thyroïdie au couché,  Au lit à 10 h Endormi à 10 H 15 |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 2** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 18-03-16 | Lever : 6h 30  Repas N° 1 : 7h | -Thon Mayo huile de tournesol - 2 œufs + ghee  - Reste de soupe épinard butternut 45 UP + 1US | Av : bouche un peu sèche, légère H.T., toxines estomacs, rots, poplité D plus souple  Ap : fatigue et barbouillé (léger) | Bristol : 7 (très peu de production) comme si j'avais tout assimilé  Poids : 73.7kg |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h 45 | - Rillettes de Poulet  - Graisse de canard (1 c à s) - Haricots verts et potirons | Av : Ok, faim légère  Ap : | Peau  Odeur  Transit Mental |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h 15 | - Terrine de Poulet - Graisse de canard (1 c à s)  - Patates douces et chou chinois | Av : Fatigue et fringale  Ap : ça va bien | Bristol : 3-4 SO  hyper-thyroïdie au couché,  Au lit à 10 h Endormi à 10 H 15 |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 3** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 19-03-16 | Lever : 7h .  Repas N° 1 : 7h40 | - 2 oeufs au plats - Rillettes de poulet - chou chinois  - Huile de palme 2 c à s | Av : mal au ventre au réveil anse sigmoïde  Ap : ok | Poids : 73.2kg (- 500 g) |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h30 | - Canard à la sauteuse 4 UP - Fenouil  - 2 c à s de graisse de canard | Av : très faim + froid  Ap : 16h10 : HT tachycardie et nausée au levé de la sièste  rots, ventre sensible et lourd | Inflammation gencive |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 18h45 | - 1 oeuf -Soupe blette, carottes  - 1 c à s de huile de palme | Fatigue juste après le repas | Au lit à 22 h Endormi à 22 H 15  Pas de selles aujourd'hui |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 □ 6h  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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 4** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 20-03-16 | Lever : 7.h 15 .  Repas N° 1 : 7h30 | - 1 Oeuf  - 1 steak haché - Fenouil - 2 c à s de ghee | Av : ventre sensible au réveil, Rots, mucus  Ap : Ok | Poids : 72.7kg (- 500 g) |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h30 | - Terrine de poulet - Ghee 2 c à s - Potiron et chou lisse | Av : Fatigue grosse faim  Ap : nauséeux ventre bloqué | Sièste d'une heure |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h30 | - 1 oeuf - Soupe blette, carottes  - 1 c à s de ghee | Malaise et tachycardie 20 mn après le couché + 1 fois dans la nuit+ sommeil agité+ réveil à 4h  Sueurs | Au lit à 9 h 45 Endormi à 22 H30  Pas de selles aujourd'hui |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 5** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 21-03-16 | Lever : 6h45  Repas N° 1 : 7h30 | - 2 oeufs au plats - Steak haché (bœuf) - chou lisse  - Graisse de canard 2 c à s | Av : ventre lourd au réveil, Rots  Ap : Ok | Poids : 73.6 kg (+ 900 g)  9h Bristol : 3-4 alleluia  10 h30 : Bristol 7 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h | - Terrine de poulet - Ghee 2 c à s - Potiron et chou lisse - 17h - 1 œuf et un peu de dinde | Grosse fatigue digestive après le repas. |  |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 19h | - Patates douce et un peu de fenouil  - Huile de Palme 1c à s |  | Au lit à 22 h Endormi à …. H |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 6** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 22-03-16 | Lever : 6 h 30  Repas N° 1 : 7h30 | - 2 oeufs au plats - Steak haché (bœuf) - chou chinois au curcuma  - Graisse de canard 2 c à s | Av : réveil facile  Ap : Ok | Poids : 73.0 kg (- 600 g) |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 12h40 | - Pain de dinde avec champignons et persil - Fenouil au curcuma | Av : faim vers 11h  Ap : tension menton et sommet du crâne | 1 h de sièste |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h30 | -Patates douces  - Ghee 3 c à s  - 1 œuf au plat | Av : très faim, fatigue  Ap : apaisement  - repos allongé 35 mn après repas | Au lit à 21 h 30 Endormi à …. H |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |
|  | | | | |

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l’échelle de l’université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOUR nr 7** |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| Date : 23-03-16 | Lever : 6h .  Repas N° 1 : 6h30 | - 2 oeufs - Terrine de poulet - potiron + choux chinois - Champignons, haricots verts - Huile de palme 2 c à s | Av : bonne forme  Ap : bonne énergie | Poids : 72.9 kg (-100 g)  Bristol : 7 (un peu) + 5 |
|  | | | | |
|  | Repas N° 2 : 13h | - terrine de poulet  - Champignons, haricots verts - Huile de palme 2 c à s | Bonne énergie | Gencives saignes |
|  | | | | |
|  | Repas N° 3 : 17h | - Patates douces  - Champignons, haricots verts - Huile de palme 2 c à s | Passage à 100 US pour la journée pour essayer de stabiliser le poids | Au lit à 21 h 30 Endormi à …. H |
| Cochez les critères respectés ce jour :  Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons □  Critère 2 : Aliments proscrits □ Critère 3 : Limite 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 ? □ | | | | |