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 : 7h30Repas 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, reposéAp : Bonne forme  | Gaz au réveil Sommeil okBristol : 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 soifAp : Un peu de salive dans la bouche | Rot après le repos couché de 20mnHypoglycémie 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 glucidesAp : Apaisement | Fatigue, légère hyper-thyroïdie au couché,Au lit à 10 hEndormi 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 30Repas N° 1 : 7h | -Thon Mayo huile de tournesol- 2 œufs + ghee- Reste de soupe épinard butternut45 UP + 1US | Av : bouche un peu sèche, légère H.T., toxines estomacs, rots, poplité D plus soupleAp : fatigue et barbouillé (léger) | Bristol : 7 (très peu de production) comme si j'avais tout assimiléPoids : 73.7kg |
|  |
|  | Repas N° 2 : 12h 45 | - Rillettes de Poulet- Graisse de canard (1 c à s)- Haricots verts et potirons | Av : Ok, faim légèreAp : | PeauOdeurTransitMental |
|  |
|  | Repas N° 3 : 19h 15 | - Terrine de Poulet- Graisse de canard (1 c à s)- Patates douces et chou chinois | Av : Fatigue et fringaleAp : ça va bien | Bristol : 3-4 SO hyper-thyroïdie au couché,Au lit à 10 hEndormi 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 sigmoïdeAp : 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 + froidAp : 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 hEndormi à 22 H 15Pas 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 4hSueurs | Au lit à 9 h 45Endormi 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, RotsAp : Ok | Poids : 73.6 kg (+ 900 g)9h Bristol : 3-4 alleluia10 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 hEndormi 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 30Repas N° 1 : 7h30 | - 2 oeufs au plats- Steak haché (bœuf)- chou chinois au curcuma- Graisse de canard 2 c à s | Av : réveil facileAp : Ok | Poids : 73.0 kg (- 600 g) |
|  |
|  | Repas N° 2 : 12h40 | - Pain de dinde avec champignons et persil- Fenouil au curcuma | Av : faim vers 11hAp : 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, fatigueAp : apaisement- repos allongé 35 mn après repas | Au lit à 21 h 30Endormi 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 formeAp : 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 30Endormi 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 ? □  |