**Semaine 3 ☺ phase 2**

Le point avec Gabriella : entrée en phase 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 15**Date : lundi 7 mars | Lever : 6hpt dej : 6h30 | jambon1 tasse de mélange chicoré/café  | OK | T 5-6 |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 12h30  | Poulet + bouillon + poireaux au ghee | Ok  |   |
| Collation 2 carrés de chocolat  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Soupe bouillon + courge / saumon frais ghee + sauce soja |  ok |  Au lit vers 22h30reveillée vers 4 h pendant 30 mn / Levé à 6h30 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 16**Date : mardi 8 mars | Lever : 6h30pt dej : 6h45 | 2 oeufs aux lardons et au fromage cru alpage1 tasse de mélange chicoré/café  | OK | T 5-6Un peu trop petit déjeuner! |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 13h  | saumon + bouillon + poireaux au ghee | Ok  |  Brulure d’estomac, trop de café ? ou ce café lyophilisé bio pas très bon… j’arrête. |
|  |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Soupe bouillon + courge / viande bœuf hachée / brocoli mayo / 2 carrés de chocolat |  ok |  Au lit vers 22h00endormie 22h10  |

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 ? -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **JOUR 16**Date : mercredi 9 mars | Lever : 6h30pt dej : 7h30 | Bouillon + viande hachée + citron, gingembre, 1 petite courgette | OK | T 7 suite au petit dej… beurre ? courgette ? virus ? |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 12h30  | Rillettes de poulet, fenouil + mayo  | Pas très faim |  T7 – infection dent de sagesse, antibiotiques + tea tree oil |
|  |
|  | Repas nr 3 : 21h  | Un petit bol de compote de pomme |  Peu faim,  |  Au lit vers 22h30, endormi vers 23h Levé à 6h30 , dormi 7h-7h30 |

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 17**Date : jeudi 10 mars | Lever : 6h30pt dej : 7h30 | Bouillon + 2 oeufs + fromage brebis lait cru alpage | OK | T 6-7  |
| 11h : ½ café |
|  | Repas nr 2 : 12h30  | Blancs de poulet au fenouil au ghee et bouillon + gingembre et sauce soja2 carrés chocolat 70%   | Pas très faim |  T6-7 –  |
| Collation : 2 CS de compote de pomme |
|  | Repas nr 3 : 18H30  | Poulet roti, céleri vapeur, 1 pte pomme de terre, 1 CS marrons cuits |  Peu faim, peu mangé |  Au lit vers 22h30, endormi vers 23h Levé à 6h30 , dormi 7h-7h30 |

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 18**Date : vend. 11 mars | Lever : 7hpt dej : 7h15 | Rillettes de poulet | OK | T 6 |
| tisane |
|  | Repas nr 2 : 13h | Poulet au fenouil au ghee + gingembre et sauce soja2 carrés chocolat 70%   | OK |   |
|   |
|  | Repas nr 3 : 19h  | Poulet roti, 2 CS marrons cuits |  Peu faim, peu mangé |  Au lit vers 22h30, endormi tout de suite Levé à 7h , dormi 8h30 |

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 19**Date : samedi 12 mars | Lever : 7hpt dej : 7h15 | Jambon + fromage vache lait cru alpagetisane | OK | T 4-5 |
| 10h30 1 café / puis 11h30 : vertiges… |
|  | Repas nr 2 : 12h30 | Poulet de l’avant veille, 1 petit avocat, 1 moyen artichaud  | Faible avant, OK après, pas très faim |  T 6 |
|  Collation : 15h , 2 carrés chocolat noir cru 17h : jambon, fromage, tisane |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Légumes à l’étouffé, 2 CS riz basmati, une mini tranche d’agneau hypocuisson. |  Peu faim, peu mangé |  Au lit vers 22h30, endormi vers 23h30 Levé à 7h45 , 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 20**Date : dimanche 13 mars | Lever : 7h45pt dej : 8h |  1 Oeuf, un peu de jambontisane | OK  |  |
|  |
|  | Repas nr 2 : 13h |  Restaurant : viande « kebbab » : dinde + agneau, un petit bol de frites maison + 1 falafel + un bout de pain + ½ poire cuite + 2 CS mousse au chocolat  | OK : très faim avant, peu petit dejeunerOK après, malgré l’écart |  Envie de célébrer la fin de la semaine ! bien avant |
|  Collation : chocolat 100% cacao + 100 ml de coco + 1/2 cc miel |
|  | Repas nr 3 : 19h  |  Bouillon maison, 3 tasses |   |  Au lit vers 22h, endormi 22h30 Levé à 7h, dormi 8h30 |

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 3eme semaine :

Je me sens très bien, pas envie de plus de sucre, moins faim…

Même sous antibiotiques depuis mercredi– cause dent de sagesse –

Je continue ! la phase 2, j’ajoute un peu de féculent le soir parfois.

Je vois que j’ai envie d’un repas « libre » à la fin de la semaine ! je m’autorise.

Je mange plus lentement, je me sens mieux rassasiée.