***Semaine 5***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Contenu du repas et boissons:** | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses** |
| **JOUR 28** Date  lundi 21 mars | Lever : 6h50  pt dej : 7h10 | jambon  bouillon 1 tasse | OK |  |
| 1 café allongé | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Poulet du bouillon + poireaux à l’étouffé | OK |  |
| Collation : recette 2 cc huile de coco + 1 cc cacao + 1 CS coco rapée + un peu de miel | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon, viande de bœuf au wok, poireaux étouffés, 2 CS pâtes de riz bio |  | Au lit vers 22h30 |

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 29** Date  mardi 22 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | 2 oeufs, lardons, fromage  bouillon 1 tasse | OK |  |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Restaurant chic : Terrine de canard, steak, légumes de saison | OK |  |
| Collation : ½ carré choco, 1 cc de purée d’amande (pas faim mais ennui, je m’en suis rendu compte et j’ai arrêté) | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon, 2 petites galettes au sarrasin germé, poulet mariné |  | Au lit vers 23h  Dormi vers 23h30  Levé 7h, 7h30 de sommeil |

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 30** Date  mercredi 23 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | pain de viande  bouillon 1 tasse | OK | T 4-5 |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Soupe de poisson : restes de poisson + bouillon + blettes + citron + soja + beurre | OK | Pas assez copieux très faim à 17h |
| Collation 17h: saucisson de canard  150 g | | | | |
|  | Repas nr 3 : 20h | 1 tasse de bouillon + poulet + 2 CS marrons + 1artichaud + 1 bol de compote de pomme cannelle |  | Au lit vers 22h30  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 31** Date  jeudi 24 mars | Lever : 6h30  pt dej : 7h | bouillon 1 tasse, pain de viande : mélange de saucisse bio et de viande hachée de boeuf | OK | T 4-5 |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Picnic : pain de viande, avocat, artichaud  4 carrés choco noir – pendant un enterrement | OK |  |
| Collation : hydromel sans miel | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon,  2 CS riz basmati ½ complet + blancs de poulet,  1 yaourth brebis Kphillus et 2 cc de mascarpone + ½ cc miel | OK | Au lit vers 22h30, endormie vers 23h, 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 32** Date  vendredi 25 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h30 | bouillon 1 tasse, 2 oeufs + fromage vache alpage | Mal à la tête à 11h | T 4-5 |
|  | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Poulet du bouillon + bouillon + blettes + citron, sauce soja, beurre, chocolat noir 2 carrés 85% | OK |  |
| Collation : lemon curd, 2 CS | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h    Puis à 20h | 1 tasse bouillon, jambon, 1 bol compote de pomme, 1 sushi,    cocktail : 10 mini petits fours : saumon, poulet, crevette, pomme de terre,  1,5 verre de champagne | OK  Peut-être trop de US ? | Au lit à 22h30, endormi tout de suite,levé 7h30 : dormi 9h |

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 33** Date  samedi 26 mars | Lever : 7h30  pt dej : 7h45 | bouillon 1 tasse, jambon | OK |  |
| 1 café bio maison | | | | |
|  | Repas nr 2 : 12h00 | Restaurant japonais normal : poisson cru, soupe miso, brochette bœuf/poulet | OK | Viande et poisson qualité « rouge », j’en ai mangé peu  Dommage que je me sois retrouvé dans un restaurant « normal », j’ai voulu faire plaisir à un de mes enfants, mais cela ne me convient pas de passer dans le rouge.  Du bon côté : je n’ai pas eu envie de toucher au bol de riz – alors qu’avant la cure, ça aurit été impossible, j’en aurai même mangé 2 ! en fait, cela ne m’a pas fait plaisir, ce déjeuné, d’où la collation onctueusement fantastique ☺ |
| Collation  15h30 : dessert onctueux mascarpone + blanc œuf + cacao + miel hmmmmmmm délieux | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon  blanquette de veau, cuite avec1,5L de roux au bouillon avec 3 cc de farine de riz complet, poireaux et carottes. | OK | Soirée de danse : Au lit vers 24h, dormi vers 1h, levé à 7h, dormi 6h |

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 34** Date  dimanche 27 mars | Lever : 7h  pt dej : 7h15 | bouillon 1 tasse, pain de viande | OK | Fatigue, moins dormi que d’habitude |
| 1 café bio maison | | | | |
|  | Repas nr 2 : 13h00 | Blanquette de veau, un peu de poireau et carottes | OK |  |
| Collations  -- seule à la maison, je suis fatiguée, je regarde des séries, je m’ennuie un peu… je n’ai pas spécialement faim mais envie de m’occuper et de me remplir … je me fais plaisir en mangeant, ça va bien après, je n’ai pas très faim au diner, je mange peu.  15h30 : cacao + lait coco + ½ cc miel (puis sieste 20 mn)  17h : pancake banane : 2 bananes moyennes + 1 œuf + 1 CS farine de coco, cannelle et vanille | | | | |
|  | Repas nr 3 : 19h | 1 tasse bouillon, poulet mariné et cuit enrobé de graines de sésame | OK | Au lit vers 22h30, dormi avant 23h, levé à 9h, dormi 10h |

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 semaine 5

Je suis très bien, heureuse de continuer,

Je me pose des questions par rapport à aller dans un restaurant « normal » comme avant pour faire plaisir à mes enfants, mais cela ne me convient pas, je n’aime plus cette nourriture industrielle.

Je préfère me faire plaisir avec de bons desserts paléo peu sucrés, ou un bon plat maison comme la blanquette de veau… et aller dans des restaurant-cuisine du marché. Bon, motivée pour continuer ☺