**Bilan – katia – semaine 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 8**  **Mercredi 16 mars** | Nuit /réveil  6h00 | Nuit plus ou moins ok, 2 ou 3 réveils rapides | 1 selle petite |  |
|  | 7h00 | Crabe et mayo  1 café avec un peu de lait d’amande |  |  |
|  | 13h30  15h30 | Poulet nuggets avec farine de coco et œuf  Poireau au lait de coco et huile d’olive  1 café et lait d’amande | Après le repas un gros coup de pompe/fatigue … pas pu me reposer à ce moment là … je l’ai fait 1h30 après et c’était bien |  |
|  | 19h00 | Salade variée, 2 càs de lemon curd (beurre au lait cru) et 4 framboise | J’ai pas très faim |  |
|  | Soirée / couché | Couché à 21h30  Endormie vers 22h | | |
| Critères non respectés : | Le lait d’amande dans le café | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 9**  **Jeudi 17 mars** | Nuit /réveil  6h20 | Réveil à 4h30 oulàlà j’arrive pas à me rendormir … je traine au lit jusqu’à 6h20 | La bouche pateuse ce matin  Méditation matinale | 1 petit selle |
|  | 7h00  9h00 | 6 tranches de rosbeef, 1 c à s de beurre et 1 càc de moutarde  1 cappucino au lait de soja – petit lourdeur après ☺ | J’ai pas très faim mais je me force |  |
|  | 12h00 | Reste de la salade d’hier  1 boite de thon  Huile d’olive  1 gelée à la courge | J’ai pas trop faim … mais c’est l’heure ☺ et après je pars jusqu’à ce soir |  |
|  | 17h00  17h30 | Je meurs de faim !  3 galettes de légumes et carbe (farine coco)  2 cà s sauce (lait de coco, citron, poireaux)  2 olives / 1 mini mini croute de pain … qui me tendait les bras  2 fatbom (graisse de coco) | Je tiens plus alors je soupe toute seule  La soirée sera très difficile pour moi … des envies tout le temps mais je craque pas |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 21h45 …. 22h00 endormissement | | |
| Critères non respectés : | Le lait de soja, le mini croute de pain | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 10**  **Vendredi 18 mars** | Nuit /réveil  6h00 – 7h00 | Nuit avec plusieurs réveils | Bouche pateuse | 1 selle |
|  | 7h30 | 2 œufs au plat  ¼ de branche de kale rouge  70 gr de truite fumée  4 myrtilles | Belle balade dans la matinée |  |
|  | 12h00 | Gros craquage de n’importe quoi ! |  |  |
|  | 19h00 | Salade de rampon, huile d’olive  Ritz de choux fleur  Champignons grillés  Choux kale |  |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 21h30 , endormie vers 22h00 | | |
| Critères non respectés : | Un gros craquage | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 11**  **Samedi 19 mars** | Nuit /réveil  6h20 | Des réveils dès 4h30 mais c’est ok, je me suis réendormie à chaque fois | Bouche moins pateuse  Méditation matinale | 1 petite selle |
|  | 7h30 | 2 burger de crabe, 1 c as de beurre  1 café au lait d’amande |  |  |
|  | 13h00 | Invitation – repas chez des amis  4 ou 5 noix de cajoux à l’apéritif (eau pétillante ☺)  Bœuf et cerf à la plancha  Quelques légumes  Huile d’olive et salade | J’ai résisté au chips, au pain, au fromage, au dessert |  |
|  | 19h00 | Crepes (œuf, lait de coco et coco rapée)  Saumon fumé  Kale  Salade d’endives et huile d’olive | 20h00 j’ai froid |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 21h30 …. M’endormir 22h00. | | |
| Critères non respectés : | Cajoux, lait amande, | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 12**  **Dimanche 20 mars** | Nuit /réveil | Je me réveille à 6h00 grr mais c’est dimanche ! | Donc méditation à 6h00 ! | Petite selle au réveil |
|  | 7h45  9h30  11h00 | Œufs et salami  Café avec lait d’amande | Toujours pas fan du salami moi ☺  Balade de 45 min |  |
|  | 13h00  15h00 | Riz de choux-fleur et beurre  Chili de bœuf  ½ avocat  1 c a s huile d’olive  3 fat boom (huile d’olive)  3 biscuits | Après ce raps dominical, j’avais vraiment envie de sucré … d’où les fatbom pour calmer  Mais ça marchera pas vraiment … |  |
|  | 19h00 | Très petit souper  Un peu de salade et 2 ou 3 enchois, huile d’olive |  | 21h00 méditation |
|  | Soirée / couché | Au lit à 22h …. Je m’endors tout de suite | | |
| Critères non respectés : | 3 biscuits, lait d’amande | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 13**  **Lundi 21 mars** | Nuit /réveil  6h30 | Un peu de difficultés à me réveiller ce matin  Cette nuit j’ai eu mes habituelles réveils | Ma langue est un peu chargée et je me sens fatiguée,  J’ai aussi un léger mal de tête | 1 selle au réveil |
|  | 7h15 | ½ avocat  Omelettre  Saucisses de porc |  |  |
|  | 17h00  19h00 | Coleslaw (choux blanc, carottes, mayo, moutarde, vinaigre de pomme)  Tartare aux 2 saumons (crus et fumé – huile d’olive, citron capres et persil) | J’ai faim … je cuisine et ça m’occupe |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 22h00 je m’endors normalement | | |
| Critères non respectés : | 1 carré de choc | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 14**  **Mardi 22 mars** | Nuit /réveil  6h30 | plusieurs réveils dès 5h00 | Ce matin je me sens fatiguée je retournerai bien au lit |  |
|  | 7h30 | 2 blancs d’œuf (les jaunes ont servis à un mayo)  4 tranches de parme |  |  |
|  | 12h30  16h15 | Viande hachée de bœuf, blettes vapeurs et le tout dans du lait de coco  1 café et 1 carré de chocolat sucé ! |  | 1 selle |
|  | 18h45 | 1 burger de bison  1 feuille de salade pour le wrap  1 c à c de mayo  Quelques frites de céleri pomme |  |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 22h00 je m’endors normalement | | |
| Critères non respectés : | 1 carré de choc | | | |
| **1** qualité **2** no gluten sucre alcool lég oléag soja, produits laitiers **3** US **4** pt dej prot **5** no glucide ptdej **6** ptdej tot **7** dej +5h **8** rep3 3h avt dorm **9** sport apr 17h **10** couchée tot 8h somm | | | | |