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 15** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| **Jeudi**Date : 31-03-16 | Lever : 7h45Repas N° 1 : 6h45 | -1 verre d'eau au levé- Magret de canard- Choux lisse- 2 c à s d'huile de palme | Av : un peu fatiguéAp :  | Douleur aux doigts - articulationsBristol : 4Poids : 72,7kg (stable) |
|  |
|  | Repas N° 2 : 12h45  | - Pâté de Poulet-Patates douces et Fenouil.- 2 c à s d'huile de palme | Av : foie chargé, étourdissementsAp sièste 1/2hIntestin qui roule dans le ventre | Tempes un peu serrées |
|  |
|  | Repas N° 3 : 19h | - Jambon de poulet - Blette et potiron betterave- une c à s de ghee |  | Au lit à 10 h 30Endormi à  |
| 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 16** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| Date : 01-04-16 | Lever : 7h 00Repas N° 1 : 8h | -1 verre d'eau au levé- 2 œufs au plat- 1 steak haché- 2 cuillères à soupe de ghee- Une portion de fenouil curcuma +potiron | Av : Bonne énergieAp :  |  |
|  |
|  | Repas N° 2 : 12h 45 | - Terrine de Poulet- Ghee (2 c à s)- Choux chinois et patates douces17h : 1 œuf au plat | Av : Ap :du mal à digérer, fatigue |  |
|  |
|  | Repas N° 3 : 17h 30 | - Terrine de Poulet- Ghee (2 c à s)- Haricots verts patates douces20 h en cas une petite tranche de terrine et un peu de potiron (fringale) | Av : Fatigue et fringaleAp :  | Au lit à 10 hEndormi à |
| 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 17** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| Date : 02-04-16 | Lever : 7h 30Repas N° 1 : 8h00 | -1 verre d'eau au levé- Rôti de porc- Poireaux- 2 c à s de graisse de canard | Av : Maux de tête à GAp : fatigue | Bristol : 3 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 13h3017h | - cote de bœuf- Fenouil patates douces- 2 c à s ghee- Fenouil patates douces -Terrine de poulet | Av : très faim Ap : Rot | Gaz toute la journéeSieste 1h 14 h30 à 15h30 |
|  |
|  | Repas N° 3 : 18h45 | - Petits poids- 1 c à s ghee |  | Au lit à 23 hEndormi à  |
| 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 18** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| Date : 03-04-16 | Lever : 8.h 30Repas N° 1 : 9h00 | -1 verre d'eau au levé- 2 steak haché- Betteraves et choux chinois- Graisse de canard 2 c à s  | Av : FatigueAp :  | Bristol 4 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 13h00 | - Cuisse de dinde- Graisse de canard 2 c à s - Butternuts et harcots verts | Av : Ap :  | Sièste d'une heure |
|  |
|  | Repas N° 3 : 19h15 | - Graisse de canard 2 c à s - Butternuts et harcots verts |  | Au lit à 22 h 00Endormi à .. H .. 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 19** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| Date : 04-04-16 | Lever : 7h 30 Repas N° 1 : 8h00 | - 2 oeufs au plats- Jambon de bœuf- Chou chinois- 2 c à s de ghee | Av : Ap : | Bristol : 4 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 13h30 | - Cuiise de canard- Ghee 2 c à s- Patates douces chou chinois  |  | Sieste 14h-15hGrosse fatigue générale |
|  |
|  | Repas N° 3 : 17h0020h30 | - 1 œuf à la poelle, un peu de thon - Graisse de canard 2 c à s- Patates douces chou chinois- Carottes terrine de canard champignons graisse de canard |  | Au lit à Endormi à 23 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 20** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| Date : 05-04-16 | Lever : 7 h 45Repas N° 1 : 8h15 | - Graisse de canard 2 c à s- Patates douces chou chinois- Canard  | Av : réveil facileAp : Ok | 10 h : Bristol : 4-5 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 12h4017h | - Dinde poelé - Butternuts et chou lisse-ghee 2 càs- Butternuts et chou lisse-ghee 2 càs- terrine de poulet | Av : baisse d'énergieAp :  | 1 h de sièsteDouleur et sensation de chaud aux articuationsCheville, poplités, poignets |
|  |
|  | Repas N° 3 : 19h00 | - Fruits de mer- Butternuts poireaux- Ghee 1 c à s | Av : bonne énergieAp : Mucus, douleur à la vésicule biliaire | Au lit à 23 h 15Endormi 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 21** |  | **Contenu du repas et boissons:**  | **Etat avant de manger/2h après** | **Remarques diverses**  |
| Date : 06-04-16 | Lever : 8h 00Repas N° 1 : 8h15 | - Bœuf pot au feu + 2 oeufs- Butternuts et chou lisse- ghee 2 càs | Av : Douleur articulations mucusAp : bonne énergieAmertume dans la bouche , soif  | Poids : 72.9 kgBristol : 6 |
|  |
|  | Repas N° 2 : 13h 30 | - Croquettes veau/Porc et oeufs- Butternuts et chou lisse- ghee 2 càs | Av : Ap : belle énergie toute l'après-midi |  |
|  |
|  | Repas N° 3 : 17h20h | - - Butternuts et chou lisse- Cuisse de canard- Ghee 2 càs- Soupe (bouillon de poule, Blettes, potiron)- magret séché de canard- ghee 2 càs |  | Au lit à 22 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 ? □  |