**Bilan – katia – semaine 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour 22****Mercredi 30 mars** | Nuit /réveil8h00 | La nuit fût bonne ! |  |  |
|  | 8h30 | Œufs brouillés (2)1 reste de choux blanc1 tranche de saumon1 c à s de beurre | J’ai faim ce matin |  |
|  | 14h0016h30 | 3 tranches de jambon farcies avec épinards et champignons mixés1 cà s de mayo et 3 grosses capresQuelques feuilles de salade  | Je me sens fatiguée, je sors et marche un peu avec les chiens … ça va mieux |  |
|  | 20h00 | 1 salade verte et huile d’olive½ paté campagnardQuelques rondelles de saucisson sec |  |  |
|  | Soirée / couché | Couché à 22h00 Endormie rapidement  |
| Critères non respectés : |  |
| **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 23****Jeudi 31 mars** | Nuit /réveil8h00 | Nuits avec plusieurs réveils |  |  |
|  | 8h45 | 1 morceau de pain de viande1 c à s de sauce tomate½ avocat | 1 ballade de 1h00 puis un arrêt et à nouveau une ballade de 30 min |  |
|  | 13h00 | RestaurantCharbonnade de bœufHuille d’oliveLégumes vapeurs | Je suis pas fan de cette charbonade … je ne mange pas assez mais rien ne me semble être ok pour « retour à soi » |  |
|  | 17h45 | Salade verte et huile olive½ pate campagnard | Je mange tôt car j’ai faim … à midi pas assezMais à 21h00 j’ai faim ! |  |
|  | Soirée / couché | Au lit à 22h00 |
| Critères non respectés : |  |
| **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 24** **Vendredi 01 avril**  | Nuit /réveil7h00 | Nuit avec plusieurs réveils | Bouche pâteuseMédit au réveil | Pas de selle |
|  | 7h30 | 2 œuf et jambon ½ avocat | Il n’y a rien à faire, j’aime pas les œufs au petit-dej. Là j’ai pas fini mon assiette …nausées | 45 min de balade à 10h30 |
|  | 13h00 | 120 gr de crevette et mayo1 gros pain de viande1 c a s sauce tomate2 endives et huile olive | 2h00 après, j’ai eu des crampes au ventre. Mayo ? crevettes ? intertin ? selles ? .. ça n’a pas duré … juste 5/6 minutes |  |
|  | 19h00 | 1 soupe à l’ortie (lait de coco et crème double) + rave1 salade de cresson et radisQuelques viandes séchées maison |  |  |
|  | Soirée / couché |  |
| Critères non respectés : |  |
| **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 25** **Samedi 2 avril**  | Nuit /réveil8h00 | Bonne nuit ! |  | Pas de selle |
|  | 8h45 | 6 champignons dans huile olive6 bacons (petites tranches)1 café au lait de coco |  | 1h30 de balade … je me sens une énergie très agréable !! |
|  | 14h | Quelques rondelles de salami à l’apéroGrillade avec agneau, poulet et spareribsCourgettes et salade1 c a c de mayo1 muffin à la courge et 1 café pour dessert |  |  |
|  | 17h3020h00 | 1 café cappuccino + mignardises (hôtel)Salade cresson et calamar (restau japonais) 2 sashimi de poisson, soupe à l’ortie | J’ai pris un cappuccino à l’apéro à l’hôtel … mauvaise idée pour ma nuit ! les mignardises c’était de mini,mini bouchées |  |
|  | Soirée / couché | 22h00 |
| Critères non respectés : | Soja dans la salade de calamar ? les mini-bouchées (3) |
| **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 26** **dimanche 3 avril**  | Nuit /réveil8h00 | Beaucoup de difficulté à m’endormirRéveil dès 3h00 dur dur | Méditation matinale | Pas de selle |
|  | 9h45 | Champignons, lard et ½ avocat1 café au lait de coco |  | 1h00 de balade Bonne énergie, bonne respiration |
|  | 15h00 | 1 muffin vers 14h00 … j’avais faimCabri au four, légumes 1 muffin à la courge + 1 café au lait de coco |  | Ces muffins … je me pose la question de la reprise de mes habitudes ?? |
|  | 17h19h0020h30 | Je sais plus J’ai faim et je reprends un muffin | Lavement … mais pas réussiGros maux de tête |  |
|  | Soirée / couché | 22h00 |
| Critères non respectés : |  |
| **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 27** **lundi 4 avril**  | Nuit /réveil7h15 | Nuit plus ou moins ok |  | Une selle toute molle … les suites du lavement de hier |
|  | 8h00 | ½ avocat1 truite fuméebacon |  | 1h30 de balade … je me sens une énergie très agréable !! |
|  | 12h30 | Des restes de la grillade2 saucisses de porc2 spare ribs1 cotelette d’agneau5 courgettes lamelles |  | Balade de 1 h00. Je respire mieux |
|  | 16h0019h00 | 4 c à s de compote maison sans sucre et 1 muffinSalade de dents de lion avec bacon, œufs et un peu de poulet |  | Douleurs dans les pieds ? |
|  | Soirée / couché | 22h00 … j’ai eu très froid dès 20h00 mon énergie est tombée d’un coup ! |
| Critères non respectés : |  |
| **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 28** **mardi 5 avril**  | Nuit /réveil6h40 | Bonne nuit ! |  | 1 mini selle |
|  | 8h00 | 3 tranches de parme2 œufs½ avocat |  |  |
|  | 14h | 2 burgers, salade pour wrap et ½ avocat | C’est plus un pic-nic qu’un repas… rendez-vous à 13h00 et j’avais pas faim |  |
|  | 15h0019h00 | Café biscuit et chocolat1 rondelle de saucisson, choucroute, asperge | Maux de ventre et je me sens glisser vers ++ de sucre | 20h00 mes intestins se vident |
|  | Soirée / couché | 22h00 |
| Critères non respectés : | Biscuits et chocolat |
| **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 |