

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre)    10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol (voir au verso).

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 8 Date : Dim 1er avril Jour du cycle : 2	Lever : 7h pt dej : 7h30	270g de coeur de boeuf cuit dans du beurre + 2 càs d'huile de coco. Supp : huile de foie de morue (hfm)	Miiiiiaaaaam!	Réveillée en plein rêve à 7h pour faire pipi. Fatigu��e mais ��a passe vite une fois en route.
	Repas nr 2 : 14h	viande du bouillon de poulet (120g) + un peu de coeur piqué sur la table, le tout cuit dans de l'huile de coco + épices + herbes + 1c��s huile de coco + 1c��s de beurre (peut-etre plus). 1 petit bol de bouillon.	Bien rassasiée, trop heureuse de manger de si bonnes choses.	Envie de danser l'aprem + le soir (chez moi)
	Repas nr 3 : 20h	Jus de légumes (carottes, fenouil, chou rouge, persil, m����che). plus tard : un peu de foie de boeuf + 2c��s de ghee	Besoin de qqch de plus nourrissant car j'ai pas mal dans��	Au lit à 22h30 Endormi à 23h Pas de selles aujourd'hui, mais rien à signaler (pas de g����ne)
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : ☐ crit2 ☐ crit3 ☐ crit4 ☐ crit5 ☐ crit6 ☐ crit7 ☐ crit8 ☐ crit9 ☐ crit10 ☐				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre)    10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol (voir au verso).

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 9 Date : lun 2 avril Jour du cycle : 3	Lever : 7h pt dej : 7h30	250g de poulet du bouillon réchauffé à la poêle + ghee + épices + 2 grosses c��s de beurre. Supp : hfm.		Réveillée à 6h, avec un orgasme. Je me rendors et même chose à 7h !
	Repas nr 2 : 14h30	150g de foie + 2c��s de beurre + épices.		Fort soif pendant le matin et l'aprem, je bois énormément. Selles : un peu l'aprem, de couleur très foncée.
	Repas nr 3 : 21h30	1 bol chinois de bouillon de poulet + 2c��s de beurre (je rentre seulement chez moi, pas le courage de faire un jus). Supp : onagre.		Au lit à 22h30 Endormi �� 23H
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : ☐ crit2 : ☐ crit3 : ☐ crit4 : ☐ crit5 : ☐ crit6 : ☐ crit7 : ☐ crit8 : ☐ crit9 : ☐ crit10 : ☐				

Carnet Alimentaire Projet Cure *Retour à Soi* Avec Taty - mars/avril 2012 – nom ou pseudo: Clelia

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd 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 au verso).

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 10 Date : mar 3 avril Jour du cycle : 4	Lever : 6h50 pt dej : 7h30	2 côtes d'agneau grillées + 2 càs d'huile de coco + curcuma et herbes de provence. supp : hfm, onagre.		
	Repas nr 2 : 13h30	150g de haché de boeuf + 2càs de beurre.		Envie de ch*** mais je suis en pleine rue, grrrr. 17-18h : coup de barre.
	Repas nr 3 : /	Ciné avec mes soeurs. Je suis fatiguée à partir de 21h-22h mais on papote... Couchée beaucoup trop tard. Nuit toute pourrie.		Au lit à minuit passé Endormie tout de suite.
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 ? -

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 11 Date : merc 4 avril Jour du cycle : 5	Lever : 7h30 pt dej : 9h	250g de contrefilet de boeuf + 1càs de graisse de palme rouge.	Envie de faire dodooooooooo. Contente de me remplir l'estomac, viande délicieuse.	Dormi la tête à 2m d'un wifi + gsm allumé = je me sens comme après une nuit blanche. J'ai envie de pleurer tellement je suis crevée.
	Repas nr 2 : 14h	saumon (200g) mariné dans huile d'olive (4càs) + un peu de jus de citron.	Envie de pleurer, hyper émotionnelle toute la matinée. Sentiment d'être nulle. Après le repas : Ok.	A 17h enfin chez moi, je pleure toutes les larmes de mon corps dans les bras de ma mômman. Elle m'apporte un grand bol d'eau chaude.
	Repas nr 3 : 20h	20 min avant le repas : grand jus (carottes, fenouil, 1/2 pomme). 3 ailes de poulet au four avec beaucoup de beurre + herbes de provence.	Plaisir de manger miam.	Au lit à 22h Endormi à 22H30
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : ☐ crit2 ☐ crit3 ☐ crit4 ☐ crit5 ☐ crit6 ☐ crit7 ☐ crit8 ☐ crit9 ☐ crit10 ☐				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd 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 au verso).

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 12 Date : jeu 5 avril Jour du cycle : 6	Lever : 6h pt dej : 7h15	Eau chaude au lever. 270g de contrefilet de boeuf grillé + 2càs de beurre + 1càs d'huile de coco. supp : bétaine, onagre.	Triste. Je me sens mieux après avoir mangé.	Réveillée à 5h30. trop mal dans ma peau, envies de pleurer. Je reçois un calin collectif à mon stage d'écriture, ça va mieux mais c'est tjs là.
	Repas nr 2 : 13h30	100 de thon mayonnaise 17h : 2 tasses de thé chez une fille du stage		chanson triste dans le fond de mon coeur, sentiment latent de nullité extrême. Gros coup de fatigue à 15h et un autre à 18h
	Repas nr 3 : 19h	1 gros bol de bouillon de poulet. plus tard, consolation avec une compote de pommes + plein de beurre. Plus tard : 2 pommes dans la soirée.	Nourriture-consolation	Au lit à 22h Endormi dans les 10 min juste avant dodo : selles type 5 assez foncées.
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : ☐ crit2 ☐ crit3 ☐ crit4 ☐ crit5 ☐ crit6 ☐ crit7 ☐ crit8 ☐ crit9 ☐ crit10 ☐				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre)    10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol (voir au verso).

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 13 Date : ven 6 avril Jour du cycle : 7	Lever : 6h50 pt dej : 7h30	bol chinois de bouillon de poulet. 2 côtes d'agneau grillées + 2c��s d'huile de coco. supp : onagre, hfm.	Cool.	Pas envie de manger jusqu'au soir. /// majeur droit légèrement gonflé, douloureux quand je le plie
	Repas nr 2 : 18h30	jus : carottes, chou rouge, fenouil. 2 côtes d'agneau + bcp de beurre.	Un r��gaaaaal.	Crev��e l'aprem
	Repas nr 3 : 21h	compote de pommes + beurre.		Au lit à 22h30 Endormie tout de suite. Pas de selles today
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : ☐ crit2 ☐ crit3 ☐ crit4 ☐ crit5 ☐ crit6 ☐ crit7 ☐ crit8 ☐ crit9 ☐ crit10 ☐				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre)    10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol (voir au verso).

Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
JOUR nr : 14 Date : sam 7 avril Jour du cycle : 8	Lever : 7h45 pt dej : 8h	lard de poitrine (au moins 200g) cuit à la poêle + 2c��s huile de coco, épices.	J'avais plus faim à un moment mais j'ai quand même terminé mon plat. Dommage digestion bof bof.	Super fatigu��e entre 15h et 18h
	Repas nr 2 : 21h30	Restau : onglet de boeuf d'Aberdeen grillé à la fleur de sel + légumes cuits (�� la place des frites). Pas de sauce. Avant ��a, fin d'aprem au bar : 2 eau pût + citron		moral cool toute la journée, pas euphorique mais tranquille
				Au lit à 23h30 Endormie dans l'immédiat
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : ☐ crit2 ☐ crit3 ☐ crit4 ☐ crit5 ☐ crit6 ☐ crit7 ☐ crit8 ☐ crit9 ☐ crit10 ☐ (Restau quoi...)				

Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments pros crits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4. Repas nr 1 : 3    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 ? -