

MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 DÉCEMBRE 2019

Ma semaine de menus du 02 au 08 Décembre 2019

Ne voyant vraiment pas la différence entre les grains de sarrasin et la farine 100% sarrasin, je compte 0sp en □ pour la farine

Quant à la farine complète à 100 %, je compte aussi 0 sp □ comme les pâtes complètes qui sont faites avec cette farine et d'eau

Je ne suis pas diététicienne mais dans le milieu médical d'où mes interrogations

Lundi 02 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp) -2 portions allégées de saint moret (2 sp)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron crevettes (4 sp □- 3 spl □-3 spv □) – papillote aile de raie à la méditerranéenne (7sp □-6spl □-2spv □) -100 g de skyr 0% (1 sp □- 0 spl□-0 spv □) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) – 10 g de pignons de pin (2 sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp)

Soir : potage courgette céleri avec 1 petit suisse 0 % (1 sp □-1sp □-0spv □) -1 crêpe maison 100% sarrasin œuf jambon de dinde ratatouille maison sans MG (5 sp □- 2 spl □-0 spv □) -1 crêpe maison de froment + 2 c à c de confiture (4 sp) –1 yaourt 0% (1sp □-0 spl □- 0 spv □) – 1 clémentine (0 sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Mardi 03 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 sp) -10 g de beurre à 41% (2sp) -50 g de camembert à 5% (2sp)

10 h : 1 petite grappe de raisins (0 sp)

Midi : asperges à la russe (3 sp □-1 spl □-1 spv □-recette du 08 05 2017) -bar

au four (6 sp □-4 spl □-2 spv □-recette du 16 10 2019)

-2 petits suisses 0% (1sp □□-

0 spv □) -10 g

de chocolat noir 99% (3sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) – 10 g de cerneaux

de noix (2 sp) -1 pomme cannelle au four (0 sp)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp □-4 sp □- 1 spv □-recette du 16 11 2017)

-120 g de truite au four en papillote sans MG (3 sp □- 0 spl □- 0 spv □)

-épinards +1 c à s de crème à 4 % (1sp) -1 faisselle 0% (1 sp □- 1 sp □- 0 spv □)

-1poire (0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :
le compte est bon

Mercredi 04 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes 100%
sarrasin (4sp ☐- 4 sp ☐ -0spv☐)
-60 g de cancoillotte (2sp)

-1 petite banane (0sp)

Midi : carottes citron (0sp) -120 g de rumsteak grillé
sans MG (2 sp) – 120 g de lentilles nature (2 sp ☐-0sp ☐-0 spv
☐)

– mousse myrtilles avec 1 faisselle 0% (1 sp ☐

-1sp ☐-0 spv ☐)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre

(0sp) -10 g d'amandes (2 sp) -10 g de chocolat noir (3sp) -1
muffin à la

framboise (3sp ☐-2spl ☐-2 spv ☐-recette du16 07 2017)

Soir : potage cresson pommes de terre avec 2 c à s de
crème 4% (3sp ☐-3 sp☐-1 spv ☐) – gratin de courgettes
féta (7 sp ☐-4 spl ☐- 4 spv ☐) -douceur de poire (1sp
☐- 0 spl

☐-0 spv

-recette du 14 01 2018)

Pour 30 sp ☐ :
le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :
le compte est bon

Jeudi 05 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp) -30 g de Saint Paulin (3sp)

10h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : concombre +1 c à s de crème à 4% (1 sp) – lapin aux épices (4sp- recette du 16 02 2017) – 100 g de couscous complet (3 sp □- 3 sp □-0 spv □)
-1 flan maison (2 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp) -1 pomme cannelle au four (0 sp)

Soir : salade roquette betterave œuf dur + 1 c à c d'huile (3 sp □-1 spl □- 1 spv □) -80 g de maquereau en boîte (5 sp □-0 spl □-0 spv □)
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp □- 3 sp□-0 spv □)
-100 g de faisselle 0% salée et à la ciboulette (1 sp □- 1 sp □-0 spv □)
-1 poire (0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Vendredi 06 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 crêpes 100 % sarrasin (4 sp □-4 sp□0 spv □) -30 g de gruyère allégé râpé (2 sp) -1 tranche de jambon de dinde (1sp □-0 spl □-0 spv □)

10h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : radis + 100 g de skyr 0% salé (1sp □-0spl □-0 spv□)
-60 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (4 sp) -120 g de
flageolets (2sp □- 0 spl □-0 spv □)
-carottes (0sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp) – 1
biscuit sec (1sp)
– thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons
de pin (2sp) -crème café noisette (4sp-recette du 31 03 2019)

Soir : potage butternut carotte (0sp) – filet de flétan
au fenouil (3sp □-1
spl □-1spv □)
-100 g de riz basmati complet (3 sp □-3
sp □-0 spv □)
-1 yaourt 0% (1sp □-
0 spl □-0 spv □)
– 2 c à c de confiture de myrtilles (2 sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Samedi 07 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp)
-30 g de chèvre frais (3sp)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : potage de légumes (0sp) – 60 g de boudin blanc
au four (5sp) -100 g de compote de pommes sans sucre (0sp)
-120 d'écrasé de
patates douces (5 sp □-5
sp □ -0 spv

□)

-1 yaourt 0% (1 sp □
-0 spl □-0 spv □)
-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2
sp) -1 crêpe 100% sarrasin (2sp□ – 2sp □-0spv □)
– 100 g de skyr 0% (1sp □
-0spl □-0spl □)

Soir : salade composée laitue + cœurs de palmier + 60 g
de maïs + 50 g de saumon fumé + 2 œufs de caille + 1 c à c
d'huile de colza (6
sp □- 1 spl
□-1 spv □)
– 2 tranches grillées de pain de mie ww (2 sp) – 1 banane
(0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Dimanche 08 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 2 tranches de
brioche ww (4sp) -10 g de beurre 41% (2sp) -50 g de confiture
Gerblé (1sp)

10h : 1 orange (0sp)

Midi : crevettes
+ 10 g de mayonnaise allégée (2sp □
– 1spl □- 1 spv
□)
– thon à la provençale (7sp □-4spl

☐- 1spv ☐ -recette du 17 05 2017

et faite avec des spaghettis complets) –salade de fruits maison sans sucre

ajouté (0 sp)-1 muffin poire noisette (4 sp)-

thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -2 petits suisses

0% (1sp ☐- 1 sp ☐- 0 spv ☐)

Soir : salade

endive + 10 g de noix + 1 pomme +1 c à c d'huile de noix (3sp)

-2 tranches de

jambon de poulet (2sp ☐-0

spl ☐- 0 spv

☐)

– 100 g de boulgour complet (3 sp ☐-

3 sp ☐- 0 spv

☐)

-100 g de skyr 0% (1sp ☐-0

spl ☐-0 spv ☐)

Pour 30 sp ☐ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :

le compte est bon

Pour 16spv ☐ :

le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés