

# MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 MARS 2020

*Ma semaine de menus du 23 au 29 Mars 2020*

*En fin de confinement, j'aurai enfin réussi à vider le congélateur*

## **Lundi 23 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□)  
-30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 mandarine (0sp)*

*Midi : salade frisée à l'ail (3sp vert bleu violet □□□)  
-100 g de rumsteak grillé sans MG (1sp vert bleu violet □□□)  
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□)  
-100 g de faisselle 0% salé (1 sp vert□  
-1 sp bleu□  
-0spv violet□) -épinards (0sp vert  
bleu violet □□□)  
-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre*

*16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : salade endives pomme noix (10 g) + 1 c à c d'huile de noix (3sp vert bleu violet □□□)  
-omelette 2 œufs (5sp vert □  
-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de pâtes complètes sauce tomate maison sans MG (3 sp vert□  
-3sp bleu□  
-0spv violet□) -1yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv*

violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 sp bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet □  
: le compte est bon

## **Mardi 24 mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre  
(3sp vert bleu violet □□□)

-2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu  
violet □□□)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée  
mélangée à 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet  
□□□)

- crevettes grises (1sp vert□

-0spl bleu□

-0spv violet□) – cabillaud à  
l'estragon (7sp vert □

- 6spl□ – 3spv

violet□ –

recette du 06 02 2017) -pamplemousse au miel de thym (2sp vert  
bleu violet □□□

-recette du 03 03 2019) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la bergamote sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2sp vert bleu violet□□□)

-1 yaourt 0% (2sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet □) -2 biscuits secs (2sp  
vert bleu violet □□□)

Soir : potage butternut carotte mixé avec 50 g de  
skyr 0% 0% (1 sp vert □

-0 sp bleu  
-0spv violet) -parmentier patate  
douce chou-fleur poulet (7sp vert  
- 5 spl bleu  
-1spv violet  
-recette du 10 01 2020) -100 g de compote sans sucre ajouté  
(0sp vert bleu  
violet )

Pour 30 sp vert :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet :  
le compte est bon

### **Mercredi 25 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de  
seigle intégral (3sp vert bleu violet )  
-30 g de chèvre frais (3sp vert bleu violet )

10h : raisin italien (0sp)

Midi : radis noir râpé + œufs de caille + skyr 0%  
salé (3sp vert  
-0spl bleu  
-0spv violet) -veau marengo (6sp  
vert bleu violet )-recette  
du 23 05 2018) -120 g de pâtes complètes (4sp vert -4sp  
bleu -0spv violet)  
-1 mandarine (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de  
pignons de pin (2sp vert bleu violet )  
-1 yaourt 0% (2 sp vert  
-0spl bleu  
-0spv violet)

Soir : potage poireau pommes de terre mixé avec 50 g  
de faisselle 0 % (3sp vert □  
-3sp bleu□  
-0spv violet□) -2 tranches de jambon  
de dinde (2sp vert □  
-0spl bleu□  
-0spv violet□) -endives au parmesan  
(2sp vert bleu violet □□□)  
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert□ :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv violet□ :  
le compte est bon

### **Jeudi 26 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de  
seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□)  
-30 g de merzer (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : chou blanc sauce raifort au 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□  
-0spv violet□)  
- pot au feu allégé (6sp vert bleu violet □□□-recette  
du 18 02 2017) -100 g de pommes de terre en robe des champs  
(cuites à l'eau)  
(2sp vert □  
-2sp bleu□  
-0spv violet□) -1 poire (0sp) -thé  
vert sans sucre

16 h : rooibos vanille sans sucre (0sp) -10 g de  
pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

-10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage lentille corail butternut mixé avec 50 g de faisselle 0% (3 sp vert □

-1 spl bleu□

-0spv violet□-recette

du 24 10 2016) -1 crêpe maison 100% sarrasin jambon de poulet ratatouille

maison (3 sp vert □

-2spl bleu□

-0spv violet□) – 1 crêpe maison 100 %

sarrasin avec 1 c à s de confiture Gerblé (2sp vert □ -2 sp

bleu□ -0spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert

□ -0spl

bleu□ -0spv

violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16spv violet □ :

le compte est bon

### **Vendredi 27 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 3 wasas légers

(3sp vert bleu violet □□□)

-2 portions allégées de tartare (2sp vert bleu violet □□□)

10h : 1 poire (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée

allongée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□)

– saumon céleri endives (6sp vert □

-2spl bleu□

-2spv violet) -100 g de riz complet  
basmati (3 sp vert )  
-3 sp bleu)  
-0spv violet) -1 flan maison (2sp  
vert bleu violet )  
-thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre  
(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet )  
-tartelette aux pommes (4sp vert bleu violet )

Soir : assiette de coquillettes au thon (5sp vert ) – 4spl  
bleu) -0spv violet )-recette du 29 01 2020)  
-1 yaourt 0% (2sp vert )  
-0 spl bleu)  
-0spv violet ) -fraises (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Samedi 28 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50g de pain  
bucheron (3sp vert bleu violet )  
-30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet )

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0sp)

Midi : avocat crabe citron (5sp vert )-3spl bleu) -3spv  
violet)  
-poulet confit aux petits légumes (7 sp vert ) -4spl bleu)  
-2spv violet) -recette du 09 05 2018)  
-mousse myrtilles faite avec des petits suisses 0% (1sp vert )  
-1sp bleu)-0spv violet)  
-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g

d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage poireau courgette pomme de terre (50g)  
mixé avec 50 g de faisselle 0% (2 sp vert□

-2 sp bleu□

- 0spv violet□) -gratin blettes quinoa

(7 sp vert□

-6spl bleu□

-4spv violet □

-recette du 02 11 2016) -100 g de compote sans sucre ajouté  
(0sp vert bleu

violet □□□)

avec 50 g de skyr 0% (1sp vert□

-0spl bleu□

-0spv violet □)

Pour 30 sp vert □

: le comptage est bon

Pour 23 spl bleu □

: le comptage est bon

Pour 16 spv violet □

: le comptage est bon

### **Dimanche 29 mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp  
vert bleu violet □□□)

-50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

-2 petits suisses 0% (1sp vert □

-1sp bleu□

-0spv violet□)

10h : ananas frais (0sp)

Midi : salade crevettes cœurs de palmier artichaut

+1 c à c d'huile (3sp vert □-1spl

bleu□-1spv

violet) -bar  
au four (2sp vert  
-0spl bleu  
-0spv violet )120 g de boulgour  
complet (4sp vert  
-4 sp bleu  
-0spv violet) – moelleux à  
l'italienne (5sp vert  
-4spl bleu  
-4spv violet) -thé vert sans sucre

16h : thé vert à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de  
pignons de pin (2sp vert bleu violet )  
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet )

Soir : salade de pommes de terre aux herbes (3sp  
vert 3sp  
bleu- -1spv violet -recette du 15 07 2019)  
– asperges gratinées au jambon (3sp vert bleu violet )-  
recette  
du 22 05 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert  
-0spl bleu  
-0spv violet)

Pour 30 sp vert :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu  
: le compte est bon

Pour 16spv violet  
: le compte est bon

Bon courage à toutes et tous, la semaine à venir va  
encore être difficile mais n'oubliez pas nos petits  
producteurs. Certains  
livrent à domicile

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou**

*light . fr*

*Tous droits réservés*