

MA SEMAINE DE MENUS DU 30 MARS AU 05 AVRIL 2020

GIVERNY : jardin de Monet

Ma semaine de menus du 30 Mars au 05 Avril 2020

La saison des légumes primeurs commence et nous sommes hélas privés de marchés

Lundi 30 Mars

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
bucheron (3sp vert bleu violet ☐☐☐)
-30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet ☐☐☐)*

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

*Midi : carottes râpées au citron (0sp vert bleu
violet ☐☐☐)
-1 saucisse de volaille (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-spaghettis complets aux champignons (5sp vert ☐ -5sp bleu☐
-2spv violet☐)
-1 yaourt 0% (2sp vert ☐
-0spl bleu☐
-0spv violet☐) -1 mandarine (0sp)
-thé vert sans sucre*

*16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-2 petits suisses 0% (1sp vert ☐-1sp
bleu☐ -0spv
violet☐) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : velouté d'asperges à la ricotta (1sp vert
bleu violet ☐☐☐-recette*

du 06 06 2017) -omelette 2 œufs (5sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)

-120 g de pommes de terre nature (3 sp vert□ -3sp bleu□ -0spv violet□)

-10 g de beurre 41 % (2 sp vert bleu violet □□□)

-1 poire (0sp)

Pour 30 sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu □

: le compte est bon

Pour 16 spv violet □ :

le compte est bon

Mardi 31 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain

bucheron (3sp vert bleu violet □□□)

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

10h : 1 pomme (0sp)

Midi : asperges +10 g de mayonnaise allégé allongé

de 50g de faisselle 0% (2sp vert □

-2sp bleu□-1

spv violet□) -sauté de dinde à la

mexicaine (5sp vert □

-2spl bleu□

-2spv violet□

-recette du 28 02 2018) -mousse de framboises avec 50 g de faisselle 0% (1sp

vert □ -1sp

bleu□ -0spv

violet□) -thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g d'amandes

(2sp vert bleu violet □□□)

-1 gaufre (5sp vert□

-4spl bleu□

-4spv violet□

-recette du 23 12 2018) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert
bleu violet)

Soir : potage carotte patate douce 75 g avec 50 g de
skyr 0% (4 sp vert □-3sp

bleu□ -0 spv

violet □) -1 crêpe maison 100% sarrasin blanc de
poulet tomate ricotta (6 sp vert □

-4spl bleu□

-2 spl violet□)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp 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 01 Avril

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

-30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet □□□)

-saumon au four (4 sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -120 g de riz basmati
complet (4sp vert □

-4 sp bleu
-0spv violet) -épinards (0sp vert
bleu violet)
-1 flan maison (2sp vert bleu violet)
-thé vert sans sucre

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

Soir : soupe de légumes au quinoa (3sp vert-3sp bleu -0spv
violet)
– Parmentier de colin au butternut (3sp vert -2 spl bleu-2
spv violet)
-1 mandarine (0sp)

Pour 30 sp vert :
le compte est bon

Pour 23spl bleu :
le compte est bon

Pour 16spv violet :
: le compte est bon

Jeudi 02 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de
pain de mie ww (2sp vert bleu violet)
-2 bridelight (1sp vert bleu violet)

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

Midi : concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet
)
-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet)
-150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert)

-4sp bleu -1spv violet
-tomates au four (0 sp vert bleu violet)
-1 yaourt 0% (2sp vert
-0spl bleu
-0spv violet) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0sp) -10g de pistaches non
salées (2sp vert bleu violet)
-2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert -4sp
bleu-0spv violet)
- 1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)

Soir : potage chou-fleur aux moules crevettes mixé
avec 50 g de skyr 0% (4 sp vert
-0 spl bleu
-0spv violet) - cabillaud à la
cancoillotte (3 sp vert -2 spl bleu -2spv violet-recette
du 17 06 2017)
-1 tartelette aux fraises (5sp vert bleu violet -recette
du 04 11 2016)

Pour 30 sp vert :
le compte est bon

Pour 23 spl bleu
: le compte est bon

Pour 16spv violet
: le compte est bon

Vendredi 03 avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers
(3sp vert bleu violet)
-2 portions allégées de tartare (2sp vert bleu violet)

10 h : 1/2 pamplemousse (0sp)

Midi : radis avec 100 g de faisselle 0% salé et 1
tranche de pain de seigle (4 sp vert)

-4 sp bleu
-3 spv violet) -seiches sautées au
quinoa et aux légumes (8sp vert -6spl
bleu -3spv
violet -recette
du 23 12 2017) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet
)
-thé vert sans sucre

16 h : thé à la bergamote sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet)
-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet)

Soir : gratin de sarrasin aux légumes de pot au feu
(9 sp vert
-6spl bleu
-3 spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert
-0 spl
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

Samedi 04 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3sp vert bleu violet)
-40 g de ricotta (2sp vert bleu violet)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : salade batavia cœurs de palmier asperges
vertes +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -

80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6sp vert bleu violet □□□)

-120 g de boulgour complet (4sp vert □

-4sp bleu□

-0spv violet □) -salade de fruits

maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

-thé vert sans sucre

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

d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)

-1yaourt 0% (2sp vert□

-0spl bleu □-

0spv violet □)

Soir : potage poireau pommes de terre avec 50 g de
faisselle 0% (3sp vert □

-3sp bleu□

-0spv violet□) -2 œufs coque (5sp

vert □ -0spl

bleu□ -0spv

violet□) – asperges (0sp vert bleu violet □□□)

-2 tranches de pain ww (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

Dimanche 05 Avril

Matin : thé vert sans sucre (0 sp) -1 briochette

Thiriet (2sp vert bleu violet□□□)

-5 g de beurre 41% (1sp vert bleu violet □□□)

-1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 mandarine (0sp)

Midi : 1 flûte de crémant (3sp vert bleu violet □□□)

-2 tranches de cake chorizo figue (4sp vert bleu violet □□□)
-champignons à la crème (1sp vert bleu violet□□□-
recette du 05 01 2017) -gambas aux endives étuvées au jus de
clémentines (3 sp
vert □ -2spl
bleu□ -2spv
violet□
-recette du 07 02 2020) -120 g de riz complet (4sp vert □ -4sp
bleu□ -0spv violet□)
-fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)
-2 petits suisses 0% (1sp vert □
-1sp bleu□
-0spv violet□)

Soir : potage de légumes avec 50 g de skyr 0% (1sp
vert □-0spl
bleu□-□)

salade de pommes de terre artichauts sardines (6 sp vert □ -3
spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 02 03 2018)
-1 yaourt 0% (2sp vert □-0
spl bleu□ -0spv
violet□) -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

Malgré les problèmes actuels, très bonne semaine à toutes
et tous

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

Tous droits réservés