

# Ma semaine de menus du 18 au 24 novembre 2019

## Nice en octobre

### Ma semaine de menus du 18 au 24 Novembre 2019

Je reviens toujours à la même question : pourquoi dans le programme  $\square$ , les pâtes complètes à base de farine complète et d'eau valent 0 sp et pourquoi 1 cuillerée à soupe de farine complète égale 2sp et qu'on ne me dise pas que la farine complète est un aliment transformé ainsi que la farine de sarrasin qui devrait aussi être à zéro dans le programme violet

Personnellement je vais compter 0 pour ces 2 farines à compter d'aujourd'hui mais les tartelettes que j'ai notées dans les menus ci-dessous sont des tartelettes à la farine de froment que j'avais congelées

Si quelqu'un a une explication sensée, je suis prête à en prendre connaissance

### Lundi 18 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp) -2 portions allégées de « vache qui rit »  
(2sp)

10 h : 1kiwi gold (0sp)

Midi : radis + 50 g de skyr 0% salé (1sp $\square$ -0spl $\square$ -0spv $\square$ )

-bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8sp-6spl-2 spv)  
-1 flan maison (2sp)  
-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux  
de noix (2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp)

Soir : salade verte +tomate poivron + 1 c à c d'huile  
(1sp) -100 g de hareng fumé sans huile (4sp-0spl  
-0spv)

-150 g de pommes de terre en robe des champs  
(3sp-3spb-0spv)

-100 g de fromage blanc salé (1sp) -100 g de compote sans  
sucre ajouté (0sp)

Pour 30 sp :  
le compte est bon

Pour 23 spl :  
le compte est bon

Pour 16 spv :  
le compte est bon

## **Mardi 20 Novembre**

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

10h : 3 petites figues (0sp)

Midi : soupe de légumes (0sp) -aiguillettes de poulet  
persimon sauce orange et son riz complet (9sp -7spl  
-4splv -recette du 28 11 2017)

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

16h :  
infusion camomille sans sucre(0sp) -10g d'amandes (2sp) -1  
pomme cannelle au

four (0sp)

Soir : salade 100 g de quinoa + 75 g de crevettes roses + 2 œufs de caille + 1 c à c d'huile (6sp □-4spl □-1spv □) - clafoutis poireau filet de julienne curry (5sp □-3spl □-3spv □-recette du 09 01 2017) -2 petits suisses 0% (1sp □-1sp□-0spv □)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ : le compte est bon

Pour 16 spv□ :  
le compte est bon

### **Mercredi 21 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain bucheron (4sp) -30 g de chèvre frais (3 sp)

10h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : salade de cœurs de palmier + 2 œufs de caille + 1 c à c d'huile (2sp□-1 spl □-1 spv □) -petits calamars à l'armoricaine (2 sp □-1spl □-1 spv □)  
-120 g de boulgour complet (4 sp□-4sp □-0 spv □)  
-2 petits suisses 0% (1 sp □-1 sp □-0spv □)  
-10 g de chocolat noir 99% (3sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp) -1 crêpe maison de sarrasin (2sp □-2sp □-0spv □) -2 c à c de confiture (2sp)

Soir : 2

tranches de jambon de dinde (2sp □-  
0spl □-0 spv □)  
-100 g de lentilles + carottes (2sp □-0spl  
□-0 spv □)  
– douceur de poire (1sp□-0spl  
□-0spv □-recette du 14 01 2018)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16spv □ : le compte est bon

### **Jeudi 21 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3  
sp) -2 portions allégées de saint moret (2sp)

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

Midi : carottes râpées citron (0sp) -1 steak haché 5%  
100 g (3 sp) – haricots verts + 1 c à c de fond de rôti (1sp)  
-120 g de patate  
douce cuite à la vapeur (4 sp□-4sp□-0spv □) -1 tartelette aux  
pommes (5sp-recette du 21 01 2017) -thé vert sans sucre-

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de  
noix (2sp) -1 yaourt 0% (1sp-0spl-0spv)

Soir : potage de légumes (0sp) -2 oeufs mollets  
(5sp□-0spl□-0spv□) -150 g de pommes de terre nature  
(3sp□-3sp□-0spv□) -100 g de skyr 0% (1sp□-0spl□-0spv□) -100 g  
de compote sans sucre ajouté ( 0 sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16spv □ :

le compte est bon

## **Vendredi 22 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -1 crêpe froment  
maison (2sp□-2sp□-2spv□) -2 petits suisses 0%  
(1sp□- 1sp□-0spv□) -2 c à c de confiture  
(2sp)

10h : 1 poire (0sp)

Midi : potage brocolis courgette (0sp) -filet de veau  
aux cèpes et pommes de terre (7sp□-7sp□-4 spv□) – mousse  
framboise  
avec 100 g de skyr 0 % (1sp□-0spl□-0spv□) – -thé vert sans  
sucre

16h infusion « after meal » sans sucre (0sp)  
-10 g d'amandes (2sp) -tartelette poire (5sp)

Soir : papillote  
de poulet aux petits légumes fèves olive (4sp□-1spl□-1spv□)  
-100 g de couscous  
complet pois chiches (5sp□-3spl□-0spv□) -1 yaourt 0%  
(1sp□-0spl □-0spv □) -1 pomme cannelle au  
four (0sp)

Pour 30 sp□ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compte est bon

## **Samedi 23 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2sp) -2 portions allégées de tartare (2sp)

10h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : potage brocolis courgette (0sp) -60 g de côtelette d'agneau (4sp) -100 g de quinoa (3sp □-3sp□-0spv □) – tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp) -1yaourt 0% (1sp □-0spl□-0spv □) -100 g de compote sans sucre ajoutée (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : salade laitue cœurs de palmier saumon fumé 40 g + 1 c à c d'huile (3sp□-1spl□-1spv□) – 120 g de truite en papillote (3sp □-0spl□-0spv □) -épinards (0sp) -120 g de coquillettes complètes (4sp □-4sp□-0spv □) -1 yaourt chèvre 0% (1sp □-0spl□0spv □) -1 pomme cannelle au four (0sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16spv □ :  
le compte est bon

## **Dimanche 24 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 crumpets (4sp) -100 g de skyr 0% (1sp□-0 spl □-0spv □) -50 g de confiture Gerblé (1sp)

10 h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : salade macédoine crabe + 10 g de mayonnaise

allégée (4 sp □-1 spl □-1 spv □)

-gambas à la plancha (2 sp □-0spl

□-0spv □)

-120 g de riz complet courgette (4sp □-4sp□-0spv □)

-poire pochée aux épices (0sp) -thé vert sans sucre

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

noix (2sp) -10 g de chocolat noir 99% (3sp)

Soir : endives au jambon (4 sp) -100 g de sarrasin en

grains cuit (3sp □-3sp□-0spv□) -1 yaourt 0% (1sp□ -0spl

□-0spv□□) -1 c à c de

miel (1sp) -1 clémentine (0sp)

Pour 30 sp□ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16spv □ :

le compte est bon

Les menus sont les mêmes dans les trois configurations□□□

Très bonne semaine à venir

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

**light.fr**

**Tous droits réservés**