MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 JANVIER 2020

Europain : championnat du monde de la boulangerie Paris

Ma semaine de menus du 13 au 19 Janvier 2020

Avec le programme violet □, la crêpière a repris du service

Lundi 13 janvier

```
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
\Pi\Pi\Pi)
10h : 1 poire (0sp)
Midi : salade cœurs d'artichauts, cœurs de palmiers,
endives + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet∏ ∏
\sqcap)
-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet□ □ □)
-pommes de terre soufflées (6sp vert □
- 5spl bleu∏-2 spv
violet∏) -salade de fruits maison sans sucre ajouté
(0sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre
16h : thé violette sans sucre (0sp) -10 q de pignons de
pin (2sp vert bleu violet □□□)
-10 g de chocolat noir 100 % (3sp vert bleu violet□ □ □)
-100g de skyr 0% (1sp vert □-0spl
bleu∏-0 spv
```

```
violet □)
Soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp vert
bleu violet ∏∏∏)
-2 œufs pochés (5sp vert ∏-0spl
bleu ∏-0spv
violet □) -100 g de quinoa (3sp vert □ - 3sp bleu□- 0spv
violet∏)
-1 faisselle 0% (1sp vert □-1sp
bleu ∏-0spv
violet \square) -1 clémentine (0 sp)
Pour 30 sp vert \square:
le compte est bon
Pour 23 spl bleu □:
le compte est bon
Pour 16 spv violet □ :
le compte est bon
Mardi 14 Janvier
Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain
de mie ww (2sp vert bleu violet □□□)
-30 g de cancoillotte (1 sp vert bleu violet □□□)
10h : 1 kiwi gold (0sp)
Midi : \frac{1}{2} pamplemousse + 40 g de saumon fumé (2sp vert \square – 0
spl bleu∏ -0spv violet∏) -60 g de côtelettes
d'agneau dans le filet grillées sans MG (4sp vert bleu violet
-carottes braisées avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet
-100 g de couscous complet + 50 g de pois chiches (5 sp vert
\sqcap-3 spl bleu \sqcap-0 spv violet \sqcap) – 1 yaourt 0% (1sp
vert ∏-0spl
bleu ∏-0 spv
```

```
violet □) -thé vert sans sucre
16 h : infusion thym sans sucre (0sp) - 10 g d'amandes
(2sp vert bleu violet □□□)
-2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ∏-4
sp bleu∏-0spv
violet□) -100 g de skyr 0% (1sp vert □- 0 spl bleu□ - 0spv
violet □)
Soir : salade sucrine betterave +1 c à c d'huile (1sp
vert bleu violet □□□)
-1 tartelette dinde endive (6sp vert □
- 5 spl bleu∏ - 5spv
violet∏-recette
du 02 02 2018) -1 pomme cannelle au four (Osp vert bleu violet
\Pi\Pi\Pi
Pour 30 spv vert \sqcap:
le compte est bon
Pour 23 spl bleu □:
le compte est bon
Pour 16spv violet □ :
le compte est bon
Mercredi 15 Janvier
Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
bucheron (3sp vert bleu violet □□□)
-2bridelight (1sp vert bleu violet □□□)
10h : 1 banane frécinette (0sp)
Midi : restaurant : œuf parfait sur duxelles de
champignons -aile de raie pommes de terre vapeur sauce aux
câpres -nuage de
clémentine -café sans sucre
16 h : infusion « after meal » sans sucre
```

```
(0sp)
Soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp vert
bleu violet ∏∏∏)
-3 muffins au colin (6 sp vert ∏-
3 spl bleu∏-3 sp v
violet □) -1 yaourt chèvre 0% (1sp vert □- 0 spl bleu□-0spv
violet∏)
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)
Pour 30 sp vert \square:
il me reste pour midi 18sp
Pour 23 spl bleu □ :
il me reste pour midi 15spl
Pour 16 spv violet □:
il me reste pour midi 8spv
Jeudi 16 Janvier
Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□)
-30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)
10 h : litchis frais (Osp)
Midi : concombre crevettes + 10 g de mayonnaise allégée
(2sp vert ∏-1spl
bleu ∏-1spv
violet □) - 120
g de truite au four (3 \text{ sp vert } \sqcap
— Ospl bleu□- O spv
violet□) -120 g de riz complet avec courgettes (4 sp
vert ∏-4 sp
bleu ∏-0spv
violet) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre
10h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pistaches
```

```
(2sp vert bleu violet □□□)
-10g de chocolat noir 100% (3sp vert bleu violet □□□)
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)-
1poire (0sp)
Soir : potage cresson pommes de terre avec 1 petit
suisse 0% (3sp vert ∏3
spl bleu-∏-0spv
violet∏) -2
tranches de jambon de poulet (2sp vert \square
— Ospl bleu∏- Ospv violet ∏) -endives braisées avec 1 c
à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)
-1 yaourt 0\% (1sp vert \square-
0 spl bleu∏-0spv
violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp
vert bleu violet □□□)
Pour 30 sp vert \sqcap:
le compte est bon
Pour 23 spl bleu □ :
le compte est bon
Pour 16 spv violet □ :
le compte est bon
Vendredi 17 janvier
Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3sp vert bleu violet ∏∏∏)
-2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet □□□)
10h : 1 petit kaki (0sp)
Midi : salade 50 g avocat + crevettes +40 g de truite
fumé + citron (6 sp vert ∏-3spl
bleu∏- 3spv
violet∏) -noix de saint jacques à la patate douce et
potimarron (6 sp vert ∏-4spl
```

```
bleu∏- 1 spv
violet□) — compote d'automne au skyr vanille (1sp
vert ∏-0spl
bleu ∏-0 spv
violet □
-recette du 24 11 2019) — thé vert sans sucre
16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de
noix (2 sp vert bleu violet \sqcap \sqcap \sqcap)
-1 tranche de cake au citron (4 sp vert bleu violet ∏∏∏-
recette
du 24 03 2019)
Soir : potage de légumes (0sp vert bleu violet □□□)
-écrasé de pommes de terre à la portugaise (5 sp vert □ -4sp
bleu \sqcap-1 spv violet \sqcap-recette du 02 01 2019)
-2 petits suisses 0\% (1sp vert \square-1
sp bleu∏ — 0
spv violet□) -1 clémentine (0sp)
Pour 30 sp vert \square:
le compte est bon
Pour 23 spl bleu □:
le compte est bon
Pour 16 spv violet □:
le compte est bon
Samedi 18 janvier
Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3sp vert bleu violet ∏∏∏)
-30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet ∏∏∏)
10 h : 2 petites clémentines (0sp)
Midi : radis en salade au yaourt 0% (1sp vert ∏-0 spl bleu∏-0
spv violet □)
-poulet aux fruits rouges et à la patate douce (8 sp vert ∏- 7
```

```
spl bleu \square-3 spv violet \square-recette du 06 03 2018)
-œuf à la neige (3sp vert ∏-2
spl bleu ∏-2 spv
violet ∏-recette
du 07 05 2017) -thé vert sans sucre
16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -10 q
d'amandes
(2 sp vert bleu violet □□□)
-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)
Soir : potage de légumes aux nouilles complètes 100 g +
50 g de skyr 0\% (4 sp vert \square
-3sp bleu ∏0spv violet
\sqcap)
- 1 truite au four (3 sp vert □-0spl
bleu ∏-0spv
violet □) -gratin endive chou-fleur au Bresse bleu
allégé (3sp vert bleu violet ∏∏-recette du 07
12 2018) -1 kiwi gold (0 sp)
Pour 30 sp vert \sqcap:
le compte est bon
Pour 23 spl bleu □ :
le compte est bon
Pour 16 spv violet □ :
le compte est bon
Dimanche 19 janvier
Matin : thé noir sans sucre (0sp) - 2 crumpets (4 sp \square \square \square)
-2 petits suisses 0\% (1 sp vert \sqcap-1
sp bleu∏- 0 spv
violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp □□□)
```

```
10 h : ananas frais (Osp)
Midi : asperges à la russe (3sp vert □-1 spl bleu □- 1 spv
violet ∏-recette du 08 05 2017)
-sole en papillote et ses petits légumes (4 sp vert ∏-4spl
bleu ∏-2 spv violet∏
-recette du 15 01 2017) -salade de fruits maison sans sucre
ajouté (0sp ∏∏∏)
-thé vert sans sucre
16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet \sqcap \sqcap \sqcap)
-flan semoule aux mirabelles (6sp vert∏-5spl
bleu∏-5spv
violet∏)
Soir : potage courgette brocolis (0 sp vert \sqcap \sqcap \sqcap)
-2 crêpes maison 100% sarrasin : une avec 35 g de truite fumée
citron (3
sp vert ∏-2spl
bleu∏-0spv
violet∏) et l'autre avec 1 œuf ratatouille sauce
tomate maison sans MG + 10 g de parmesan râpé (5 sp vert ∏-
3spl bleu∏- 1spv violet □)
-1yaourt 0% (1sp vert ∏-
Ospl bleu∏- O spv
violet∏)
Pour 30 sp vert \square:
le compte est bon
Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon
Pour 16 spv violet □ :
le compte est bon
Je vous souhaite une bonne semaine riche en découvertes
culinaires
```

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés