

# MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 JANVIER 2020

## Ma semaine de menus du 06 au 12 Janvier 2020

Avec ce programme, je n'ai jamais fait autant de crêpes mais 100% sarrasin donc pour moi tout bonus en programme violet ☐ car en grains ou en farine, c'est du sarrasin donc 0 sp ☐

### Lundi 06 Janvier

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

10 h : mangue (0sp☐☐☐)

Midi : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert ☐ bleu ☐ violet ☐) -cabillaud coco coriandre au chou-fleur

(5sp vert☐ -4 spl bleu☐-4spv violet☐) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert ☐- 3 sp bleu☐-0spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert☐ - 1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 thé vert sans sucre

16h : infusion

thym sans sucre (0sp) - 10 g de pistaches (2sp vert☐ bleu☐ violet☐) -2 biscuits secs (2sp vert ☐bleu ☐violet☐) -1 clémentine (0sp)

Soir : potage butternut carotte céleri à la crème allégée (1sp vert☐ bleu☐ violet☐) -omelette 2 œufs jambon de dinde gruyère

allégée 15 g (6 sp vert☐- 1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert☐-3 sp bleu☐- 0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (1 sp

vert-0 spl bleu-0spv violet) -raisin blanc italien (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 07 janvier**

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

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -125 g de steak haché 5% grillé sans MG (4sp vert bleu violet) -120 g de pâtes complètes tomates (4sp vert bleu-0 spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -10g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes mixé avec du skyr 0% (1sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -salade nordique de lentilles (8sp vert- 1spl bleu-1spv violet -recette du 10 05 2017) -crème ananas coulis de mangue kiwi (2 sp vert -2sp bleu -0spv violet -recette du 12 03 2017)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

### **Mercredi 08 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4 sp vert □bleu□ violet□) -50 g de cancoillotte (1sp vert□ bleu□ violet□)

10h : 1 poire (0sp□□□)

Midi : carottes râpées au citron + 2oeufs de caille (1sp vert □-0 spl bleu □- 0 spv violet□) -carrelet meunière aux frites actifry (9sp vert□- 7 spl bleu □-4spv violet□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□-0spl bleu□ - 0spv violet□) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0sp vert□ bleu□ violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) – 10 g de pignons de pin (2sp vert□ bleu□ violet□) -10 g de chocolat 100% (3sp vert□ bleu □violet□)

Soir : potage cresson courgette mixé avec 1 petit suisse 0 % (1sp vert□ – 1 sp bleu □-0spv violet□) – crevettes grises coquillettes au citron vert et perles noires (7sp vert□ -5 spl bleu□ -2 spv violet -recette du 08 02 2017) -lyaourt 0% (1 sp vert□ -0spl bleu□- 0spv violet□) -litchis frais (0 sp)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est

bon

## **Jeudi 09 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain  
d'épeautre (3sp vert□ bleu□ violet□) -2 portions allégées  
de saint moret (2sp vert□ bleu □violet□)

10 h : litchis frais (0sp□□□)

Midi : concombre à la crème allégée (1sp vert□ bleu□ violet□)  
-blanc de dinde aux choux de Bruxelles et  
pommes de terre (100g) + 1 c à c d'huile d'olive (5 sp vert□ -  
3 spl bleu□ - 1 spv violet□) -crème chocolatée (3 sp vert□  
-2spl bleu□-2spv violet □-recette du 17 06 2018) -thé vert  
sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2 sp vert□ bleu□ violet□) -2 crêpes maison  
100% sarrasin (4sp vert□ -4sp bleu□-0spv violet□) -50 g de  
confiture

Gerblé (1sp vert□ bleu□ violet□)

Soir : potage butternut carotte lentille corail mixé  
avec 1 petit suisse 0% (2sp vert □-1 sp bleu□ -0spv violet□) -  
salade de macédoine  
aux crevettes et avocat (7 sp vert□- 4 spl bleu□- 4spv violet□  
-recette du 02 09  
2019) -1 pomme cannelle au four (0 sp 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

## **Vendredi 10 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp  
vert[] bleu[] violet[]) -2 petits suisses 0 % (1 sp vert[] -1sp  
bleu []-0 spv violet[])

10h :1 banane (0sp[][])

Midi : radis

noir râpé au citron + 2 œufs de caille + 40 g de truite fumée  
(3 sp vert []- 0 spl bleu[] - 0 spv violet[]) – lapin au chou-  
vert (7sp vert[] -7 sp bleu []-5spv violet[]) -1 faisselle 0% (1  
sp vert []-1 sp bleu[]-0 spv violet[]) -100 g de compote sans  
sucre ajouté (0sp vert[] bleu[] violet[])  
-thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10  
g de cerneaux de noix (2sp vert []bleu[] violet[]) -tartine cacao  
(4sp  
vert []bleu []violet []-recette du 13 juillet 2018)

Soir : velouté de potiron mixé avec 1 petit suisse 0% (1sp  
vert[]-1sp bleu[]- 0 spv violet[]) -salade de pommes de terre aux  
rollmops  
(8sp vert []-4spl bleu[]-2 spv violet[] -recette du 14 04 2017) –  
-1poire (0 sp[][])

Pour 30sp vert[] : le compte est  
bon

Pour 23 spl bleu[] : le compte est  
bon

Pour 16 spv violet[] : le compte est  
bon

### **Samedi 11 Janvier**

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[])

10 h : raisin blanc italien (0sp□□□)

Midi : salade sucrine + crevettes + macédoine +10 g de mayonnaise allégée (4sp vert□ -1spl bleu□-1spv violet□) -60 g de côtelettes

d'agneau grillées sans MG (4sp vert □ bleu□ violet□) -100 g de lentilles carotte

(2sp vert□ -0 spl bleu□- 0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp

vert □bleu □violet□)

-thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) – 10 g de pignons de pin (2sp vert□ bleu□ violet□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert□-4sp bleu□-0 spv violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert□ bleu□ violet□)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert□-4sp bleu□-1spv violet □-recette du 16 11 2017) -100 g de blanc de poulet

(2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -purée de céleri (0 sp vert□ bleu□ violet□) -100 g de fromage blanc 0% (1sp vert□ bleu□ violet□) -myrtilles (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

## **Dimanche 12 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert□ bleu□ violet□) -10g de beurre à 10% (1sp vert□ bleu□ violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp□□□)

10h : 1 petit kaki (0sp□□□)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert□ bleu□ violet□) – noix de saint Jacques riz basmati complet  
ananas (7 sp vert□ -5spl bleu□-1 spv violet□ -recette du10 03 2018)

– 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1sp vert□ bleu□ violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) – 10g d'amandes (2sp vert□ bleu□ violet□) -1 flan maison (2sp vert□ bleu□ violet□)

Soir : potage de légumes aux pâtes complètes 20 g crues et à la crème allégée (3sp vert□ – 3 sp bleu□ -1 spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -100 g de maïs (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – 2 petits suisses 0 % (1 sp vert□-1 sp bleu□- 0 spv violet□) – compote de pomme épicée (0sp vert□ bleu□ violet□)

Pour 30sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Très belle semaine à venir à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**