

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 JANVIER 2020

Ma semaine de menus du 20  
au 26 Janvier 2020

Avec le programme violet, le choix du poisson, fruits de mer, crustacés devient pratiquement une évidence et c'est à la fois un bon et pratique choix pour équilibrer les repas

## Lundi 20 Janvier

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 : 1 kiwi gold (0sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse aux crevettes truite fumée (3sp vert □-0spl  
bleu□ - 0  
spv violet □)  
-sauté de veau à la crème avec salsifis et champignons (8 sp vert bleu violet □□□)  
-100 g de pâtes complètes (3sp vert □-3  
sp bleu □- 0 spv violet□) - 2 petits suisses 0% (1sp vert □ - 1sp bleu□ - 0spv violet□)-thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□)  
-1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage butternut carotte avec 50 g de skyr 0% (1sp vert □- 0 spl  
bleu□-0 spv

violet) – seiches sautées au quinoa et aux légumes  
(8sp vert -6spl  
bleu -3 spv  
violet -recette du 23 12 2017) – 1 yaourt 0% 100 g (1  
sp vert -0spl  
bleu -0 spv  
violet )

Pour 30 sp vert :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu :  
le compte est bon

Pour 16spv violet :  
le compte est bon

## **Mardi 21 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50g de pain  
d'épeautre (3sp vert bleu violet )  
-30 g de merzer (2sp vert bleu violet )

10h : 1 poire (0 sp)

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet )  
-risotto de poulet aux morilles (8sp vert -7  
spl bleu -7spv  
violet -recette  
du 27 04 2018) -100 g de skyr 0 % (1 sp vert -  
0 spl bleu- 0 spv  
violet -myrtilles  
(0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes  
(2sp vert bleu violet )  
-2 crêpes maison 100 % sarrasin (4sp vert -  
4 sp bleu-0 spv  
violet) -2 c à s de confiture Gerblé (1sp vert bleu

violet □□□)

Soir : potage cresson pommes de terre mixée avec 1  
petit suisses 0% (3sp vert □-3sp  
bleu□-0spv

violet □) -2 œufs durs (5sp vert □- 0 spl bleu□-0 spv violet□)  
-salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu  
violet □□□)

-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

### **Mercredi 22 Janvier**

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

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

10h : litchis frais (0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□)

-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert □□□)

-100 g d'aubergines + 120 g de frites actifry avec 1 c à c  
d'huile (4sp vert □-4 sp bleu □- 1 spv violet□)

-crème chocolatée (3sp vert □ – 2spl□-2spv violet□

-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

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

– 1 yaourt 100g 0% (1 sp vert□-  
0 spl bleu□- 0spv

violet□) -2 clémentines (0 sp)

Soir : potage de légumes mixé avec 50 g de skyr 0 % (1  
sp vert □- 0spl  
bleu□ – 0spv  
violet□) -assiette de coquillettes au thon (5 sp  
vert □- 4 spl□ – 0 spv violet□)  
-clafoutis de mangue (7sp vert □  
– 4 spl bleu□ – 4  
spv violet□-recette  
du 11 décembre 2016)

Pour 30 sp vert □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :  
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :  
le compte est bon

### **Jeudi 23 Janvier**

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

10h : 1 pomme (0 sp)

Midi : restaurant : haddock aux lentilles noires  
crème chèvre – noix de saint jacques aux endives -1 boule de  
sorbet sur lit  
d'oranges-café sans sucre

16 h : thé sans sucre

Soir : potage de légumes mixé avec 50 g de skyr 0% (1sp  
vert □-0spl  
bleu□-0spv  
violet □) -1 tranche de jambon de dinde (1sp vert □- 0splbleu  
□-0 spv violet□)  
-ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet □□□)

-1 poire (0sp)

Pour 30 sp vert □ :

il me reste pour midi : 23 sp

Pour 23 spl bleu □ :

il me reste pour midi 18spl

Pour 16spv violet □ :

il me reste pour midi 11 spv

## **Vendredi 24 Janvier**

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

vert bleu violet □□□)

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : betterave en salade aux œufs de caille + 1 c à c

d'huile (3sp vert□-1sp bleu□ -1spv violet□) -couronne de crevettes

au quinoa (8sp vert □ – 7spl bleu□- 3spv violet□) -1 yaourt 0% 100 g (1sp

vert □ – 0spl bleu□ – 0spv violet□)

-1/2 kaki persimon (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0sp)

-10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□)

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

Soir : potage cresson courgette mixé avec 50 g de skyr

0% (1sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -salade de hareng macédoine rattes (6sp

vert □ -4 spl bleu□- 2spv violet□-recette du 18 10 2019)

-2petits suisses 0%

(1sp vert □-1sp 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 16 spv violet ☐ : le compte est bon

## **Samedi 25 janvier**

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

10h : 2 clémentines (0sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet ☐☐☐) –  
carrelet grillé avec  
1 c à c d'huile (2sp vert ☐- 1spl bleu☐-1spv violet☐) -100 g  
de riz  
complet (3sp vert ☐ -3sp bleu☐-0spv violet☐) -endives vapeur  
(0 sp vert  
bleu violet ☐☐☐) -compote de pommes aux  
épices (0sp vert bleu violet☐☐☐ recette  
du 19 01 2020) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0 sp) -10g d'amandes (2sp  
vert bleu violet ☐☐☐)  
-2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ☐ -4sp bleu☐0spv  
violet ☐) -100 g de skyr 0%  
(1sp vert ☐- 0 spl bleu☐- 0spv violet☐)  
-50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage de butternut carotte avec 1 c à s de  
yaourt 0% (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-saumon vapeur sur lit de poireaux (5sp vert ☐-0spl bleu☐-0  
spv violet ☐) – semoule aux  
myrtilles (3sp vert bleu violet ☐☐☐-recette

du 21 05 2017)

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 26 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet) -10 g de beurre 41% (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

10h : ananas (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -poulet à la marocaine (5sp vert ☐-2spl bleu ☐-2spv violet☐-recette du 15 10 2018) -120 g de couscous complet (4sp vert ☐-4 sp bleu☐- 0spv violet☐) -salade de fruits maison (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2petits suisses 0% (1sp vert ☐-1 sp bleu☐- 0spv violet☐) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert ☐- 2sp bleu☐-0spv violet☐)

Soir : potage de potimarron lentilles corail avec 50 g de skyr 0% (2 sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert ☐-1sp bleu☐- 1spv violet☐) -flamusse (5sp vert ☐- 3spl bleu☐- 3spv violet☐)

Pour 30sp vert ☐ : le compte est  
bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est  
bon

Pour 16 spv violet ☐ : le compte est  
bon

Une très belle semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**