

MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 FÉVRIER 2020

MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 FÉVRIER 2020

Surprise ce matin : déjà des asperges cependant trop chères et des tomates françaises en vente .Cet hiver n'en est pas un et le printemps le bouscule :le cerisier est en fleurs.

Lundi 17 Février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet ☐☐☐)
-30 g de merzer (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : litchis frais (0sp)

Midi : râpé de radis noir au citron et œufs de caille (2 sp vert☐-0spl
bleu☐-0spv
violet ☐)

-filet de porc aux carottes épicées (7sp vert☐ -7 sp bleu ☐-5 spv violet☐)

-2 petits suisses 0% (1sp vert☐

-1 sp bleu☐

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

-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage brocolis courgette à la crème allégée (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

-croquettes de patate douce (10sp vert □-7spl
bleu□-3spv
violet□-recette
du 09 11 2017) -1 yaourt nature 0% (2sp vert □ - 0spl 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

Mardi 18 Février

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

10h : 1 mandarine (0sp)

Midi : salade concombre cœurs de palmiers + 50g de
truite fumée + 10 g de mayonnaise allégée (3sp vert □-1spl
bleu□-1spv
violet □) -filet de merlan à la bigoudène (5sp vert □ -4spl
bleu□-1spv violet□ -recette du 01 12 2017)
-1 yaourt 0% (2 sp vert □-0spl
bleu□-0spv
violet□) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□)
-2 crêpes maison100% sarrasin (4sp vert □-4sp
bleu □-0spv
violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu
violet □□□)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile

(1sp vert bleu violet □□□)

-tartelette dinde endive (6sp vert □-5

spl bleu□-5spv

violet□-recette

du 02 02 2018) -100 g de skyr 0% (1sp vert □-0spl bleu□-0spv 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 16spv violet □ :

le compte est bon

Mercredi 19 Février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -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 : chou-fleur râpé au raifort et à la crème allégée (1 sp vert bleu violet □□□)

-80 g de côtelettes d'agneau dans le filet (6sp vert bleu violet □□□)

-100 g de flageolets (2sp vert□

-0spl bleu □-0spv

violet □) -ananas frais (0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la vanille sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□)

-1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert □-2

sp bleu□-0spv

violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□)

–
Soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp
vert bleu violet □□□)
– poêlée de quinoa au thon (7sp vert□
– 4 spl bleu□-0spv
violet□) -1 yaourt 0% (2sp □-0spl bleu□-0spv violet□)
-1 poire (0sp)

Pour 30sp vert □ :
le compte est bon

Pour 23spl bleu □ :
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :
le compte est bon

Jeudi 20 février

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

10 h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : œufs de caille (2) mimosa (10 g de mayonnaise
allégée) sardinière (50 g) (4sp vert –□-1spl
bleu□-1spv
violet □) -moules marinières (3 sp vert □-1spl bleu□-1spv
violet□)
-120 g de boulgour complet (4sp vert □
-4sp bleu□
-0spv violet□) -crème d'ananas,
coulis de mangue kiwi (2sp vert□
-2 sp bleu□-
0spv violet□ – recette du 12 03 2017)
-thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10g d'amandes

(2sp vert bleu violet □□□)

-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

-1faisselle 0% (1sp vert □

-1 sp bleu□-0spv

violet□)

Soir : potage courgettes brocolis à la crème allégée

(1sp vert bleu violet □□□)

- 2 tranches de jambon de poulet (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)

-salsifis (0sp vert bleu violet □□□)

-riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (5sp vert bleu violet □□□

-recette du 13 05 2018)

Pour 30 sp vert □

: le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16spv violet □ :

le compte est bon

Vendredi 21 Février

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

bucheron (3sp vert bleu violet □□□)

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

10h :1 petite banane (0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1sp vert bleu

violet □□□)

-encornets à la provençale (7 sp vert □

-7 spl bleu□

-3spv violet□) -2 petits suisses 0%

(1sp vert □

-1 sp bleu□-

0spv violet) – 1 mandarine (0sp)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion à la réglisse sans sucre (0sp) -10g

de pignons de pin (2sp vert bleu violet)

-10 g de chocolat noir 100% (3sp vert bleu violet)

-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet)

Soir : potage poireau pomme de terre mixé avec 50g

de skyr 0% (3sp vert

– 2spl bleu-

0spv violet) -omelette 2 œufs aux

champignons (5sp vert -0spl

bleu -0spv

violet) -1 yaourt 100 g 0% Saint Malo (1sp vert -0spl

bleu -0spv violet)

-framboises (0sp)

Pour 30sp vert :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu :

le compte est bon

Pour 16spv violet :

le compte est bon

Samedi 22 Février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 tranches de

pain de mie ww (4 sp vert bleu violet)

-40 g de ricotta (2sp vert bleu vert)

10h : 1 poire (0sp)

Midi : salade laitue poivron fèves (40 g) + 1 œuf de

caille + 1 c à c d'huile (3sp vert -

1spl bleu-1spv

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

bleu violet)

-120g de lentilles carotte (3sp vert □-0spl
bleu□ -0spv
violet □) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10g de
pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□)
-1 crêpe maison 100 % sarrasin (2 sp vert □-
2sp bleu□-0spv
violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp
vert bleu violet □□□)

Soir : salade de chou-fleur à la crème allégée 4%
(1sp vert bleu violet □□□)
- parmentier de poulet au potimarron et à la patate douce (7sp
vert □ - 7 spl bleu□ - 2spv violet □-recette du 07 12 2017)
-1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl
bleu□-0spv
violet□) -litchis frais (0sp)

Pour 30 sp vert □ :
le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :
le compte est bon

Dimanche 23 février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp
vert bleu violet □□□)
-2 petits suisses 0% (1sp vert □-1
sp bleu□ -0spv
violet □) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu
violet □□□)

10 h : grenade (0sp)

Midi : salade sucrine avocat crevettes au citron

(4sp vert □-3

spl bleu□- 3spv

violet□) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes

(8sp vert □-

6spl bleu□-

2spv violet□

-recette du 25 11 2019)) -épinards (0sp vert bleu violet □□□)

*-mousse citron à la gelée des fruits de la passion (1 sp vert
bleu violet □□□-recette*

du 28 01 2017) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de

cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□)

*-1 mini cake aux fruits confits (4sp vert □ -3spl bleu□ -3 spv
violet□)*

Soir : potage cresson pomme de terre au skyr 0% (3

sp vert □- 2spl

bleu□-0spv

*violet□) -2 tranches de jambon de dinde (2 sp vert □- 0spl
bleu□-0 spv violet□)*

-100 g de petits pois (0sp 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 16spv violet □ : le compte est

bon

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés