MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 MARS 2020

Ma semaine de menus du 02 au 08 Mars 2020

Et encore un anniversaire !

Lundi 02 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain d'épeautre (4sp vert bleu violet □□□)
-30 g de chèvre frais (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 mandarine (0sp)

Midi : concombre à la crème à base de yaourt 0% (1sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□) -pilons de poulet au citron (8sp vert □ -8sp bleu□ -5spv violet□-recette du 07 10 2017)
-100 g de skyr 0% (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□)
-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de chou-fleur aux moules mixé avec 1 petit suisse 0% (3 sp vert □ – 1spl□ -0 spv violet□) -colin spaghettis au safran (6sp vert □ -5spl□ -2spv violet □)
-1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□

-0spv 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

Mardi 03 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□)
-2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : salade sucrine betterave radis roses + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)
-80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6sp vert bleu violet □□□)
-120 g de boulgour complet cuit (4sp vert □
-4sp bleu□
-0 spv violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)
-2 petits suisses 0% (1sp vert□
-1 sp bleu□
-0spv violet□) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)
-1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade laitue tomate + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□)

-1 crêpe maison 100% sarrasin omelette 2 œufs épinards (7 sp vert -2spl bleu -0spv violet)
-1 yaourt 0% (2sp vert
-0spl bleu
-0 spv violet) -100 g de compote
maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu :
le compte est bon

Pour 16 spv violet
: le compte est bon

Mercredi 04 Mars

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

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp
vert bleu violet)
-100 g de steak haché grillé sans MG (3 sp vert bleu violet)
-120 g de lentilles carotte (3sp
-0spl bleu-
0 spv violet) -1 flan maison (2sp
vert bleu violet)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet)
-2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert -4sp bleu
-0 spv violet)
-50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet)

Soir : potage courgette brocolis mixé avec 2 c à s

de skyr 0% (0 sp vert bleu violet □□□)
-spaghettis à la parmesane (5sp vert □
-5sp bleu□
-2spv violet□) -2 tranches de jambon
de poulet (2sp □
0spl bleu□-0spv
violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□)
-1 mandarine (0sp)

Pour 30 sp vert □
: le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :
le compte est bon

Jeudi 05 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50g de pain
bucheron (3sp vert bleu violet □□□)
-30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)

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

Midi : 50 g avocat saumon fumée pamplemousse citron
(5sp vert □
-3spl bleu□
-3spv violet□) -truite au four (3sp
vert □ -0spl
bleu□-0spv
violet □) -120 g de riz complet (4sp vert -4sp
bleu-0spv violet) -brocolis (0sp vert bleu violet □□□)
-1 faisselle 0% (1sp vert□-1sp
bleu□ -0spv
violet□) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10g de

pignons de pin (2sp vert bleu violet□□□)
-10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage cresson pommes de terre à la crème
allégée 4% (3sp vert□
-3sp bleu□-1spv
violet □) -120 g de cabillaud poché (1sp vert □ -0spl bleu□
-0spv violet□)
-chou chinois vapeur (0sp vert bleu violet □□□)
-1 yaourt 100 g Saint Malo 0% (1sp vert□
-0spl bleu□
-0spv violet□) -framboises (0sp)

Pour 30 sp vert□ :
le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ :
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :
le compte est bon

Vendredi 06 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers
(3sp vert bleu violet □□□)
-50 g de cancoillotte (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : radis à la faisselle salée 0% (1sp vert □ -1sp bleu□
-0spv violet□) -cassolette
méditerranéenne de dinde (4sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□
-recette du 06 02 2018) -120 g de pâtes complètes (4sp vert □
-4sp bleu□
-0spv violet□) -ananas frais (0sp) -thé
vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de

pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□)
-1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert□ -2sp bleu □ -0spv violet □)
-1 cuillerée à soupe de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : crème d'asperges truffée à l'œuf mollet (6sp vert □ -3 spl bleu□
-3spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ – 0spl bleu□
-0spv violet□) -1 part de tarte aux pommes (4sp 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

Samedi 07 mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□)
-30 g de Saint Paulin (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : petites tomates farcies aux crevettes roses (1sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -120 g de poulet à la broche sans MG (3sp vert bleu violet □□□)
-120 g de flageolets (2 sp vert □ -0 sp□ -0 spv violet□)
-épinards (0sp vert bleu violet □□□)
-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons

de pin (2sp vert bleu violet □□□)
-10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)
-1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□-0spv violet□)

Soir : potage courgette brocolis mixé avec 50 g de skyr 0% (1sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□)
parmentier de haddock à la patate douce (9 sp vert□ -8spl bleu□
-2spv violet□-recette du 04 10 2016)
-1 petit suisse 0% (1sp vert□- 1sp bleu□-0spv 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 08 mars : anniversaire

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet □□□)
-2 bridelight (1 sp vert bleu violet □□□)

10 h : ½ pamplemousse

Midi :1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet □□□)
-petites bricks de saumon fumé à la poire (5 sp vert □ -2spl bleu□
-2 spv violet□) -1 sole au four (1sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -écrasé de butternut à la crème allégée (1sp vert bleu violet □□□)
-gâteau du pâtissier (?)-thé vert sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre

Soir : potage de légumes mixé avec 1c à s de skyr 0%
(0 sp vert bleu violet □□□)
-2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □ -0spl bleu□-0spv violet□)
-100 g de petits pois (0sp vert bleu violet □□□)
-1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□)
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet□□□)

Pour 30sp vert □ : il me reste
pour le gâteau 14 sp

Pour 23 spl bleu □ : il me reste
pour le gâteau 13spl

Pour 16spv violet □ : il me reste
pour le gâteau 7spv

Très bonne semaine à venir et elle sera bonne car les légumes primeurs et les fruits de printemps arrivent

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés