

MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 MARS 2020

Ma semaine de menus du 09 au 15 Mars 2020

Encore quelques jours et le printemps est là

Lundi 09 Mars

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

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

*Midi : verrine de quinoa au chèvre (5sp vert □ -3spl bleu□ -0spv violet□ -recette du 08 06 2018) -poulet aux marrons, choux de Bruxelles et champignons (5sp vert □ -3spl bleu□ -3 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre*

*16 h : 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 □□□)
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)*

Soir : salade Roma aux herbes (6sp vert □-5spl bleu□ 2spv violet□ – recette du 01 09 2016) -1 œuf coque (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu

violet □□□)

Pour 30 sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16spv violet □ :

le compte est bon

Mardi 10 Mars

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

-30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 mandarine (0sp)

Midi : radis au fromage blanc 0% salé (1sp vert bleu violet □□□)

-100 g de saumon vapeur (4sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -120 g de riz basmati complet (4sp vert □

-4sp bleu□

-0spv violet□) -épinards à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet □□□)

-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)

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

-2sp bleu□

-0spv violet□) -1 c à s de confiture

Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade

batavia + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -

tarte poireaux jambon au thym (8sp vert □

-7spl bleu -6spv
violet -recette
du30 11 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert
-0spl bleu
-0spv violet) -myrtilles (0sp)

Pour 30 sp vert :
le compte est bon

Pour 23 spl bleu :
le compte est bon

Pour 16spv violet :
le compte est bon

Mercredi 11 Mars

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

10 h : 1 petite pomme (0sp)

*Midi : salade tomate olive verte anchois au sel œuf
de caille + 1 c à c d'huile (3spvert -1
sp bleu -1spv
violet) -1 saucisse de volaille (2sp vert bleu
violet)
– 100 g de boulgour complet (3 sp vert
-3sp bleu
-0spv violet)
-1yaourt 0% (2 sp vert
-0spl bleu -0spv
violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de
pistaches non salées (2sp vert bleu violet)
-1 tartelette aux kumquats (4sp vert bleu violet)*

Soir : potage courgette brocolis + 2 c à s de skyr

0% (0sp vert bleu violet □□□)

-salade de pommes de terre au hareng fumé (7spvert □ -4spl bleu□ -1spv violet□)

-2 petits suisses 0% (1sp vert □

-1sp bleu□

-0 spv 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

Jeudi 12 Mars

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

(3sp vert bleu violet □□□)

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

10h : 1 poire (0sp)

Midi : concombre à la crème allégée 4% (1sp vert

bleu violet □□□)

-120 g de sardines grillées sans MG (4sp □

-0 spl bleu□

-0spv violet□) -120 g de pâtes

complètes cuites à la sauce tomate maison (4sp vert □ -4sp

bleu□ -0spv violet□)

-1flan maison (2sp vert bleu violet □□□)

-thé vert sans sucre

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

pignons de pin (2sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir

99% (3sp vert bleu

violet □□□)

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

□□□)

Soir : velouté de potiron à la vanille (1 sp vert

bleu violet ☐

☐☐

-recette du 02 11 2018) -merlu à la marocaine (6sp vert ☐
-5spl bleu☐ -2 spv violet☐ -recette du 05 04 2017)
-1 yaourt 0% (2sp vert☐
-0spl bleu☐
-0spv violet☐) -1 mandarine (0sp)

Pour 30 sp vert ☐ :
le compte est bon

Pour 23 sp bleu ☐ :
le compte est bon

Pour 16spv violet ☐
: le compte est bon

Vendredi 13 Mars

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
bucheron (3spvert bleu violet ☐☐☐)
-30 g de Saint Paulin (3sp vert bleu violet ☐☐☐)*

10 h : 1 petite banane frécinette (0sp)

*Midi : tomates farcies colin avocat (3sp vert☐ -2spl bleu☐
-2spv violet☐ -recette du 13 04 2017)
-100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)
-150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert ☐ -4sp
bleu☐-1 spv violet☐)
-haricots beurre (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)
-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)
-thé vert sans sucre*

*16 h : thé vert au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ☐ -4sp bleu☐
-0spv violet☐)
-50 g de skyr 0% (1sp vert☐*

-0 spl bleu
-0spv violet

Soir : potage de légumes + 50 g de skyr 0% (1sp vert

-0spl

bleu -0spv

violet) -carottes râpées au citron (0sp vert bleu

violet)

- 2 empanadas au thon (6sp vert

-4 spl bleu

-4 spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert

-0 spl

bleu -0 spv

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

Samedi 14 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 petits grillés

au blé complet (4sp vert bleu violet)

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

10 h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0sp)

Midi : 50 g avocat au citron (3sp vert -3spl bleu -3spv

violet)

-émincés de dinde aux Paimpol (6sp vert

-2spl bleu

-2spv violet

-recette du 28 09 2017) -salsifis (0sp vert bleu violet)

-1 faisselle 0% (1 sp vert □
-1sp bleu□
-0spv violet□) -fruits rouges (0sp)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)
-10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)

Soir : velouté de chou-fleur mixé avec 1 petit
suisse 0% (1sp vert □
-1sp bleu□ -0spv violet□) -1 grande crêpe maison
100% sarrasin avec 1 œuf ,1 tranche de jambon de dinde et des
tomates (5sp vert
□ -2spl
bleu□ -0spv
violet □) -1
crêpe maison 100 % sarrasin avec 1 petit suisse 0% et 100 g de
compote sans
sucre (3sp vert□
-3spl 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

Dimanche 15 Mars

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée
allongée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu
violet□□□)

-lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5sp vert □ -4spl bleu□
-1spv violet□ recette du 19 01 2019)

– salade de fruits sans sucre ajouté (0sp) -1 mini cake tout
chocolat (4sp vert

□ -3 spl

bleu□ -3 spv

violet□) -thé vert sans sucre

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

-1 yaourt 0% (2sp vert□-0spl

bleu□-0spv

violet□) -1 mini cake tout chocolat (4sp vert □ -3spl bleu□
-3spv violet□)

Soir : salade de 120 g de pommes de terre +oignons

+haricots verts + 1 c à c d'huile (4sp vert□-4 sp bleu□-1spv
violet□)

-2 tranches de jambon de poulet (2sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp

vert □ -1sp

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

Malgré la turbulence virale qui secoue notre Terre, je

vous souhaite une bonne semaine à venir

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

Tous droits réservés