

# 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 spaghetti 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 :  $\frac{1}{2}$  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***