

MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 MARS 2020

Ma semaine de menus du 23 au 29 Mars 2020

En fin de confinement, j'aurai enfin réussi à vider le congélateur

Lundi 23 Mars

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

10 h : 1 mandarine (0sp)

*Midi : salade frisée à l'ail (3sp vert bleu violet □□□)
-100 g de rumsteak grillé sans MG (1sp vert bleu violet □□□)
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□)
-100 g de faisselle 0% salé (1 sp vert□
-1 sp bleu□
-0spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet □□□)
-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre*

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

*Soir : salade endives pomme noix (10 g) + 1 c à c d'huile de noix (3sp vert bleu violet □□□)
-omelette 2 œufs (5sp vert □
-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de pâtes complètes sauce tomate maison sans MG (3 sp vert□
-3sp bleu□
-0spv violet□) -1yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv*

violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 sp bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet □
: le compte est bon

Mardi 24 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 petite banane (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée

*mélangée à 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet
□□□)*

- crevettes grises (1sp vert□

-0spl bleu□

-0spv violet□) – cabillaud à

l'estragon (7sp vert □

- 6spl□ – 3spv

violet□ –

*recette du 06 02 2017) -pamplemousse au miel de thym (2sp vert
bleu violet □□□*

-recette du 03 03 2019) -thé vert sans sucre

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

d'amandes (2sp vert bleu violet□□□)

-1 yaourt 0% (2sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet □) -2 biscuits secs (2sp

vert bleu violet □□□)

Soir : potage butternut carotte mixé avec 50 g de

skyr 0% 0% (1 sp vert □

-0 sp bleu
-0spv violet) -parmentier patate
douce chou-fleur poulet (7sp vert
- 5 spl bleu
-1spv violet
-recette du 10 01 2020) -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 16spv violet :
le compte est bon

Mercredi 25 Mars

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

10h : raisin italien (0sp)

Midi : radis noir râpé + œufs de caille + skyr 0%
salé (3sp vert
-0spl bleu
-0spv violet) -veau marengo (6sp
vert bleu violet)-recette
du 23 05 2018) -120 g de pâtes complètes (4sp vert -4sp
bleu -0spv violet)
-1 mandarine (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet)
-1 yaourt 0% (2 sp vert
-0spl bleu
-0spv violet)

Soir : potage poireau pommes de terre mixé avec 50 g
de faisselle 0 % (3sp vert □
-3sp bleu□
-0spv violet□) -2 tranches de jambon
de dinde (2sp vert □
-0spl bleu□
-0spv violet□) -endives au parmesan
(2sp 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 16 spv violet□ :
le compte est bon

Jeudi 26 Mars

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 : 1 kiwi (0sp)

Midi : chou blanc sauce raifort au 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□
-0spv violet□)
- pot au feu allégé (6sp vert bleu violet □□□-recette
du 18 02 2017) -100 g de pommes de terre en robe des champs
(cuites à l'eau)
(2sp vert □
-2sp bleu□
-0spv violet□) -1 poire (0sp) -thé
vert sans sucre

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

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

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

Soir : potage lentille corail butternut mixé avec 50 g de faisselle 0% (3 sp vert □

-1 spl bleu□

-0spv violet□-recette

du 24 10 2016) -1 crêpe maison 100% sarrasin jambon de poulet ratatouille

maison (3 sp vert □

-2spl bleu□

-0spv violet□) – 1 crêpe maison 100 %

sarrasin avec 1 c à s de confiture Gerblé (2sp vert □ -2 sp

bleu□ -0spv 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 16spv violet □ :

le compte est bon

Vendredi 27 Mars

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

(3sp vert bleu violet □□□)

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

10h : 1 poire (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée

allongée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□)

– saumon céleri endives (6sp vert □

-2spl bleu□

-2spv violet) -100 g de riz complet
basmati (3 sp vert)
-3 sp bleu)
-0spv violet) -1 flan maison (2sp
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)
-tartelette aux pommes (4sp vert bleu violet)

Soir : assiette de coquillettes au thon (5sp vert) – 4spl
bleu) -0spv violet)-recette du 29 01 2020)
-1 yaourt 0% (2sp vert)
-0 spl bleu)
-0spv violet) -fraises (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Samedi 28 Mars

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

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

Midi : avocat crabe citron (5sp vert)-3spl bleu) -3spv
violet)
-poulet confit aux petits légumes (7 sp vert) -4spl bleu)
-2spv violet) -recette du 09 05 2018)
-mousse myrtilles faite avec des petits suisses 0% (1sp vert)
-1sp bleu)-0spv violet)
-thé vert sans sucre

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

d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage poireau courgette pomme de terre (50g)
mixé avec 50 g de faisselle 0% (2 sp vert□

-2 sp bleu□

- 0spv violet□) -gratin blettes quinoa

(7 sp vert□

-6spl bleu□

-4spv violet □

-recette du 02 11 2016) -100 g de compote sans sucre ajouté
(0sp vert bleu

violet □□□)

avec 50 g de skyr 0% (1sp vert□

-0spl bleu□

-0spv violet □)

Pour 30 sp vert □

: le comptage est bon

Pour 23 spl bleu □

: le comptage est bon

Pour 16 spv violet □

: le comptage est bon

Dimanche 29 mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp
vert bleu violet □□□)

-50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

-2 petits suisses 0% (1sp vert □

-1sp bleu□

-0spv violet□)

10h : ananas frais (0sp)

Midi : salade crevettes cœurs de palmier artichaut

+1 c à c d'huile (3sp vert □-1spl

bleu□-1spv

violet) -bar
au four (2sp vert
-0spl bleu
-0spv violet)120 g de boulgour
complet (4sp vert
-4 sp bleu
-0spv violet) – moelleux à
l'italienne (5sp vert
-4spl bleu
-4spv violet) -thé vert sans sucre

16h : thé vert à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet)
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet)

Soir : salade de pommes de terre aux herbes (3sp
vert 3sp
bleu- -1spv violet -recette du 15 07 2019)
– asperges gratinées au jambon (3sp vert bleu violet)-
recette
du 22 05 2017) -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 16spv violet
: le compte est bon

Bon courage à toutes et tous, la semaine à venir va
encore être difficile mais n'oubliez pas nos petits
producteurs. Certains
livrent à domicile

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light . fr

Tous droits réservés