

MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 MARS 2020

Ma semaine de menus du 16 au 22 Mars 2020

« Rien ne dure toute la vie pas même vos soucis. » Arnold H Glasow

Lundi 16 mars

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

10h : 1kiwi gold (0sp)

Midi : radis +100 g de faisselle salée 0% (1sp vert□ -1sp bleu□ -0spv violet□) -cabillaud en croute chapelure amande (6sp vert □ - 5 spl bleu□-2spv violet□) -100 g de salade de fruits sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

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

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

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

-

Soir : salade batavia cœurs de palmier + 40g de truite fumée + 60 g de crevettes +1 c à c d'huile de colza (4 sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) – assiette fermière de coquillettes complètes (5sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□-recette du 19 04 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -1 mandarine (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

Mardi 17 Mars

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
d'épeautre (3 sp vert bleu violet ☐☐☐)
-2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet☐☐☐)*

10 h : 1 poire (0 sp)

*Midi : velouté de patates douces aux épices (4 sp
vert ☐ -4sp bleu☐-
1spv violet☐ -recette du 16 11 2017)
– côtelettes d'agneau sur lit de fèves et d'asperges vertes
(8sp vert ☐ -6spl bleu☐ -6spv violet☐-recette du 05 06 2018)
-2 petits suisses 0% (1sp vert ☐
-1sp bleu☐-0
spv violet☐) -myrtilles (0sp) -thé
vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-100 g de compote de pommes sans sucre (0sp vert bleu violet
☐☐☐) -1
biscuit (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : salade sucrine +tomate + 50 g de rattes +
œufs de caille + 1 c à c d'huile (4sp vert ☐ -2spl bleu☐ -1spv
violet☐)
-1 crêpe maison 100% sarrasin jambon de poulet champignons
(3sp vert ☐- 2sp 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

Mercredi 18 Mars

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 pancakes maison
100% sarrasin (4sp vert ☐
-4sp bleu☐ -0spv violet☐) -30 g de boursin (3sp
vert bleu violet☐☐☐)*

10h : 1 mandarine (0sp)

*Midi : asperges sauce maltaise allégée (3 sp vert
bleu violet☐☐☐-recette
du 22 05 2019) -colin aux spaghettis complets et légumes (4sp
vert ☐ -3spl bleu☐-0spv violet ☐)
-1 yaourt 0% (2sp vert ☐
-0spl bleu☐-0spv
violet☐) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion vanille bourbon sans sucre (0sp) -10
g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-1 mini cake tout chocolat (4sp vert ☐
-3spl bleu☐
-3spv violet☐-recette
du 22 03 2020)*

*Soir : potage potiron lentilles corail à la crème
allégée (3sp vert ☐
-1sp bleu☐
-1 spv violet☐) -cabillaud à la
cancoillotte (3sp vert ☐-2spl
bleu☐ -2spv*

violet[]-recette

du 29 11 2019) -2 tranches de pain de mie ww (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 16spv violet [] :

le compte est bon

Jeudi 19 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain

bucheron (4sp vert bleu violet [][])

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

10 h : 1 banane frécinette (0 sp)

Midi : soupe de poissons (1sp vert [] -0spl bleu[] -0spv violet[]-recette du 18 01 2017)

-crabe (1sp vert []

-0spl bleu[]

-0spv violet[]) -10 g de mayonnaise

allégée allongée de 50 g de fromage blanc 0% (2sp vert bleu violet [][])

-100 g de riz basmati complet à la tomate et poivron (3sp vert [] -3sp bleu[] - 0spv violet[])

-1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp 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 mini cake tout chocolat (4sp vert []

-3spl bleu[]

-3spv violet -recette
du 22 03 2020) -fraises (0sp)

Soir : poêlée de quinoa au thon (7sp vert -4spl bleu -0spv
violet -recette du 26 02 2020)

-mousse mangue ricotta (3sp vert bleu violet -recette
du 17 09 2017)

Pour 30sp vert :
le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Pour 16spv violet :
le compte est bon

Vendredi 20 mars

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 : raisin italien (0sp)

Midi : mini tomates farcies à la truite fumée (2sp
vert -0spl

bleu -0spv

violet) poulet au citron et ses légumes oubliés
(8sp vert

-5 spl bleu

-3spv violet) -1faisselle 0% (1 sp
vert -1sp

bleu -0spv

violet) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet)

-1 mini cake tout chocolat (4sp vert

-3spl bleu

-3spv violet -recette

du 22 03 2020)

Soir : potage de légumes mixé avec 1 petit suisse 0%

(1sp vert □

-1sp bleu □

-0spv violet □) -parmentier de crabe

aux épices (6sp vert □

-5spl bleu □

-2spv violet □-recette

du 19 09 2018) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert

bleu violet)

Pour 30sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu □

: le compte est bon

Pour 16spv violet □

: le compte est bon

Samedi 21 Mars

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

(3sp vert bleu violet □□□)

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

10h : ananas frais (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□)

-tajine de veau (7sp vert □-4spl

bleu □-4spv

violet □

-recette du 23 01 2017) -100 g de semoule complète (3sp vert □

-3sp bleu □ -0 spv violet □)

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

-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10g de cerneaux

de noix (2sp vert bleu violet □□□)

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

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

Soir : potage poireau pommes de terre mixé avec 50g de skyr 0% (3sp vert□

-2spl bleu□-0

spv violet □) – 1 crêpe maison 100%

sarrasin avec 2 tranches de jambon de dinde et ratatouille maison sans MG (4sp

vert □ -2spl

bleu□ -0 spv

violet□) -1 yaourt Saint Malo 0% 100g (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 16 spv violet □ :

le compte est bon

Dimanche 22 mars

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

-10 g de beurre à 41% (2sp vert bleu violet □□□)

-2 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : virgin mojito (0sp vert bleu violet□□□)

-2 muffins roquefort banane (4sp vert bleu violet □□□)

-crudités + dip skyr 0% salé (1sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -crevettes grises (1sp

vert □ – 0

spl bleu -0spv

violet) -sole grillée à la patate douce et aux
endives (8sp vert

-7spl bleu

-3spv violet)-recette

du 27 12 2019) -salade de fruits maison (0sp vert bleu violet
))

-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2sp vert bleu violet))

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

Soir : potage de légumes mixé avec 2 c à s de skyr
0% -(0sp vert bleu violet))

- omelette 2oeufs aux girolles (5sp vert

-0spl bleu

-0spv violet) -100 g de pâtes

complètes à la sauce tomate maison sans MG (3sp vert -3sp
bleu -0spv violet)

-100 g de fromage blanc 0% (1sp 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

Malgré les nombreuses difficultés qui touchent beaucoup
de monde, je vous souhaite une semaine positive et cuisiner
est une façon de
passer le temps en faisant plaisir à toute la famille

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

Tous droits réservés