

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 AVRIL 2020

## Ma semaine de menus du 20 au 26 Avril 2020

« Ayez la sérénité d'accepter ce que vous ne pouvez pas changer, le courage de changer ce que vous pouvez et, surtout, la sagesse d'en connaître la différence. » Marc Levy

À méditer par les temps qui courent ...

### Lundi 20 Avril

*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□□□)*

*10 h : 1 kiwi (0sp)*

*Midi : salade déclinaison en rouge (1sp vert bleu violet □□□) -truite au four sur lit de poireaux (3sp vert □ -0spl bleu□-0spv violet □) -100 g de riz complet basmati au safran (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : gâteau de pommes de terre carotte au cumin (7sp vert □-5 spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 04 08 2016) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) - fraises (0sp)*

*Pour 30sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon*

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### Mardi 21 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 portions allégées de vache qui rit (2sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : 50 g de saumon fumé + radis + 50 g de skyr 0% salé (3sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -gratin de cabillaud sur effiloché d'endives (5sp vert ☐ - 4spl bleu☐ -2 spv violet☐ -recette du 13 06 2017) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 biscuits (2 sp vert bleu violet ☐☐ ☐) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes mixé avec 50 g de faisselle 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -timbale de fruits de mer au quinoa (7sp vert ☐ -6 spl bleu☐ -2spv violet ☐ -recette du 17 03 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert☐ -0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Pour 30sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### Mercredi 22 Avril

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi :50 g avocat citron œuf de caille (4sp vert ☐ -3spl

bleu - 3spv violet) – poulet à la marocaine (5sp vert - 2spl bleu - 2spv violet) recette du 15 10 2018) -100 g de couscous complet (3sp vert - 3sp bleu - 0spv violet) -1 clémentine (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert 1 sp bleu - 0spv violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert - 4sp bleu - 1 spv violet) 16 11 2017) -recette du 16 11 2017) - petites seiches à la bretonne (2sp vert - 1spl bleu - 1 spv violet) -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 16 spv violet : le compte est bon

### **Jeudi 23 Avril**

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

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : asperges + truite fumée 50 g + 10 g de mayonnaise allégée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (3 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet) -rôti de porc aux échalotes (7sp vert - 7sp bleu - 5 spv violet) -recette du 29 01 2018) -mousse framboise avec 1 yaourt 0% (2sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -2 crackers 100 % seigle complet (2sp vert - 2 sp bleu - 0 spv violet) -50 g de confiture

Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage courgette brocolis avec 50 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□) – salade de pâtes œuf fromage (7 sp vert □ -5spl bleu□ – 2spv violet□ -recette du 30 06 2018) – 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 16 spv violet □ : le compte st bon

### **Vendredi 24 Avril**

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

10h : mangue (0sp)

Midi : tomates cerises à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) -émincés de veau carotte lentilles (5sp vert □ -4spl bleu□ -4spv violet□ -recette du 01 06 2018) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □ -4sp bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage poireau pommes de terre avec 50 g de skyr 0% (3sp vert □ 2spl bleu□ -0spv violet□) -salade de betterave au parmesan (6sp vert □ -3spl bleu□ -3spv violet □) -1 tranche de pain de mie toastée ww (1sp vert bleu violet □□□) -1 petit suisse 0% (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) -fraises (0 sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Samedi 25 avril**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3wasas légers (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : mangue (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 17 02 2020) – moules à la sauce tomate froide (2sp vert ☐ – 0spl bleu ☐ -0spv violet ☐) -colin à la chinoise (6sp vert ☐ -4spl bleu ☐ -4 spv violet ☐ -recette du 13 03 2019) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu ☐ -0spv violet ☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert ☐ -2sp bleu ☐ -0spv ☐) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -fraises (0sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 crêpe maison 100 % sarrasin avec 2 tranches de jambon de poulet épinards (4sp vert ☐ -2 spl bleu ☐ -0 spv violet ☐) -1 crêpe maison 100% sarrasin banane petits suisses 0% au sugarly (3sp vert ☐ -3sp bleu ☐ – 0 spv violet ☐)

Pour 30sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16 spv violet ☐ : le compte est bon

### **Dimanche 26 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de beurre 41 % (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -50 g de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet)

10h : ananas frais (0sp)

Midi : asperges sauce maltaise allégée (4 sp vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□-recette du 22 05 2019) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 18 01 2019) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage cresson pommes de terre 1 c à s de faisselle 0% (2sp vert □-2sp bleu□-0spv violet□) -omelette 2oeufs à la ratatouille (5sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) -1 pomme cannelle au four (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

Mes menus vous semblent peut-être très copieux mais je respecte les quantités de viande, poisson légumes, féculents, légumineuses, fruits si bien que les quantités ne sont pas énormes

Très bonne semaine à toutes et tous et patience : vous sortirez bientôt du moins je l'espère

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

**Tous droits réservés**