

MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 MAI 2020

Ma semaine de menus du 11 au 17 Mai 2020

Semaine des Saints de glace et cette année, ils portent bien leur nom et toujours des potages, des veloutés car il fait froid

Lundi 11 Mai

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

10h : 1 poire (0sp)

Midi : asperges à la russe (3sp vert □ -1 spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 08 05 2017) – parmentier de cabillaud (7sp vert □ -6spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 31 03 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) – fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet□ □ □) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□)

Soir : velouté de chou-fleur aux moules (4sp vert □ -3spl bleu□ -1spv violet□) -1 tranche de jambon de poulet (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) – 100 g de macédoine (0sp vert bleu violet □□□) -1faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -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

Mardi 12 mai

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 □□□)

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

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□) – osso bucco de dinde aux petits pois (7sp vert bleu violet □□□-recette du 03 08 2018) -1yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -framboises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -3 crackers 100% seigle (3sp vert □-3sp bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage poireau pommes de terre à la faisselle 0% (3sp vert □-3sp bleu□-0spv violet□) -2oeufs mollets (5sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet □□□) -1 petit suisse 0% (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) -2 c à c de confiture (2sp 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 13 Mai

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

Midi : salade endive ananas crevettes (3sp vert bleu violet □□□) -papillote de truite (3sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -spaghettis à la parmesane (5sp vert □ -5sp bleu□ -2spv violet□-recette du 11 03 2020) -mousse fraise avec 1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) -gratin de poulet à la patate douce et au butternut (7 sp vert □ -5spl bleu□ -2 spv violet□ -recette du 27 05 2019) -1 pomme cannelle au four (0 sp 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 14 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet □□□) - 30 de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 kiwi (0 sp)

Midi : radis+ 2 crackers 100% seigle +10 g de beurre à 41% (4sp vert □ -4 sp bleu□ -2 spv violet□) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet □□□)-120 g de pommes de terre rattes en robe des champs (3sp vert □-3sp bleu□ -0 spv violet□)-100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert □-1 sp bleu□ -1 spv violet □)-épinards (0 sp vert bleu violet □□□) -1 poire (0 sp)-thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -2petits suisses 0% (1sp vert □ - 1 sp

bleu - 0 spv violet) – 2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet
□□□)

Soir : potage brocolis courgettes avec 50 g de faisselle (1 sp
vert □ -1 sp bleu □ – 0 spv violet) -salade de lentilles aux
olives (5 sp vert □ -2 spl bleu □ -2 spv violet) -recette du 01
07 2019) -sardine à la tomate sans huile (4 sp vert □ -0 spl
bleu □ -0 spv violet) -1 petite banane (0 sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet □ : le compte est bon

Vendredi 15 Mai

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

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet □□□) -1
saucisse de volaille (2sp vert bleu violet □□□) -100 g de
couscous complet (3sp vert □ -3sp bleu □ -0spv violet) -
carottes courgettes + pois chiches 50 g (2sp vert □ -0 spl
bleu – 0spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl bleu □
-0spv violet) -1 kiwi (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -2petits suisses 0% (1 sp
vert □ -1sp bleu □ -0 spv violet) -2 biscuits secs (2sp vert
bleu violet □□□)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert □ -4sp
bleu -1 spv violet) -recette du 16 11 2017) -chou-fleur
artichaut en béchamel (5sp vert □ -2spl bleu □ -2spv violet)
-100 g de compote sans sucre ajouté (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

Samedi 16 Mai

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

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

Midi : 50 g avocat crevettes citron (4sp vert☐ 3spl bleu-☐-3spv violet☐) -papillote de thon aux petits légumes (3 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de riz basmati complet (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 faisselle 0% (1 sp vert ☐ -1 spl bleu☐ -0spv violet☐) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet☐☐☐) -1 crackers 100% seigle (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐)

Soir : potage poireaux pommes de terre avec 50 g de skyr 0% (3sp vert ☐ -2spl bleu☐ -0spv violet☐) -salade d'encornets à la marocaine (4sp vert ☐ -2spl bleu☐-2spv violet☐ -recette du 11 08 2017) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 biscuit sec (1sp 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

Dimanche 17 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de froment (4sp

vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -gelée d'abricots aux amandes (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

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

Midi : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet ☐☐☐)- lamelles de saumon fumé sur feuilles d'endives (3 sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐)-asperges +10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -poulet citron aux courgettes (4sp vert ☐ 2spl bleu-☐ -2spv violet☐-recette du 17 07 2017) -100 g de boulgour complet (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -crème chocolatée (3sp vert ☐ -2spl bleu☐-2spv violet☐ -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet☐☐☐) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : soupe de poissons Liebig 250 ml (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -spaghettis à la ricotta (6sp vert ☐ -5spl bleu☐-2spv violet☐) -salade de fruits maison 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

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés