

MA SEMAINE DE MENUS DU 27 AVRIL AU 03 MAI 2020

Ma semaine de menus du 27 Avril au 03 Mai 2020

« Le premier mai c'est pas gai, je trime a dit le muguet

Muguet sois pas chicaneur car tu donnes du bonheur » G. Brassens

Lundi 27 Avril

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

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) - filet mignon de veau et ses spaghettis complets à la tomate et au thym (7sp vert □ -7sp bleu□ -4spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16h : 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 □□□) -fraises (0sp) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de légumes avec de la faisselle 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□) – 100 g de salade de riz complet aux petits légumes +1 œuf dur + 1 c à c d'huile (6 sp vert □-4sp bleu□-1spv violet□) -80 g de sardines sans huile (3sp vert □ -0spl 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 28 Avril

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 : 1 kiwi (0sp)

Midi : asperges avec 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0% (2sp bleu violet □□ □) – bar au four (6sp vert □ -4spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 16 10 2019) - tartelette aux kumquats (4sp vert bleu violet□□□- recette du 17 02 2019) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□)

Soir : potage patate douce carotte avec 1 petit suisse 0% (5 sp vert □ -5sp bleu□ -0spv violet □) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) avec 50 g de skyr 0% (1 sp 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 29 Avril

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

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet ☐☐☐) - poulet sauce moutarde whisky poivre fumé (7 sp vert ☐ -5spl bleu☐ -3spv violet☐) -pamplemousse au miel de thym (2sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 03 03 2019) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet☐☐☐) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert ☐ -2sp bleu☐-0spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 c à c de confiture (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -omelette champignons petits pois (5sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐-recette du 13 12 2017) -2 crackers 100% seigle (2 sp vert ☐-2sp bleu☐ – 0spv violet☐) – 100 g de compote sans sucre (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 30 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 4 wasas légers (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : céleri râpé au yaourt 0% 50g (1sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -1 steak haché 5% 125 g de bœuf grillé sans MG (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert ☐ -4sp bleu☐- 1 spv violet ☐) -épinards (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv violet ☐) -100 g de skyr

0% (1 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)

Soir : crevettes poêlées aux haricots blancs et chou-fleur (6sp vert □ -3spl bleu-□ -3spv violet□ -recette du 27 02 2018) – 1 yaourt 0 % (2sp vert □ -0 spl bleu□ -0spv violet□) – 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 16spv violet □ : le compte est bon

Vendredi 01 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain de seigle (4 sp vert bleu violet □□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : mangue (0sp)

Midi : salade d'endives aux crevettes (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ -1spv violet□) -papillote de cabillaud aux tomates et poivrons sans MG (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de riz basmati non complet (3sp vert □ -3sp bleu□ -3spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 100 g Saint Malo 0% 0% (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet □□□)

Soir : soupe de légumes avec 50 g de skyr 0% (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) – parmentier de haddock à la patate douce (10sp vert □ -8spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 04 10 2016) -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

Samedi 02 Mai

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

10 h : mangue (0sp)

Midi : salade de tomates cerises +1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -filet mignon à la québécoise et ses carottes des sables (6sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 01 05 2017) -120 g de pâtes complètes (4 sp vert ☐ -4 sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ – 0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) – 10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) – 2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée 4 % (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -1 spv violet☐) -2 œufs coque (5sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -ratatouille maison sans MG (0sp 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

Dimanche 03 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 gde skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -2 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

10h : 100 g de compote sans sucre ajouté (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □-1sp bleu□ -0spv violet) – noix de saint jacques riz complet ananas (7sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□-10 03 2018) -œufs à la neige (3sp vert□ -2spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 07 05 2017) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) – 2 nems fraise chocolat (6 sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade cœurs de palmier +laitue+ pomme + 5g de pignons de pin + 1 c à c d'huile (2sp vert bleu violet □□□) -1 crêpe maison 100 % sarrasin jambon de dinde champignons (3 sp vert □ -2spl bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□ -0spv 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 et prenez soin de vous et de vos proches

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés