

MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 AOÛT 2020

Ma semaine de menus du 24 au 30 Août 2020

L'été est comme une bulle de savon : beau mais éphémère dicit mon fils

Lundi 24 Août

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet□□□) -30 g de mimolette (4sp vert bleu violet□□□)

10 h : 2 figues (0sp)

Midi : salade de chou blanc au skyr 0% (1 sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -aubergine farcie aux 2 viandes et quinoa (7sp vert□ -6 spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 02 09 2016) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert□□□) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -15 g de noisettes (3sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -1 c à café de miel (1sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade laitue tomate concombre anchois 1 c à c d'huile (2 sp vert□ -1spl bleu□-1spv violet□) -écrasé de pommes de terre à la portugaise (5sp vert□ - 3spl bleu□ -0spv violet□-recette du 02 01 2019) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 pêche (0sp)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Mardi 25 Août

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

10 h : une petite grappe de raisin (0sp)

Midi : salade de cœurs de palmier crevettes ananas (2sp vert□ -1spl bleu□ -1spv violet□) -colin spaghettis au safran (6sp vert□ -5sp bleu□ -2spv violet□-recette du 09 03 2020) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert□ -2sp bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□ -0 spv violet□) -1 c à s de gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

Soir : champignons au fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -omelette de Provence (7sp vert□ – 2spl bleu□-2spv violet□ -recette du 23 11 2018) -2 tranches de pain de mie ww (2sp vert bleu violet□□□) -1 banane (0sp)

Pour 30sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16 spv violet□ : le compte est bon

Mercredi 26 Août

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

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : asperges vertes pseudo mayonnaise 1/2 jaune d'œuf +2 c à s de fromage blanc 0% salé (2sp vert □- 0 spl bleu□ -0spv violet□) -filet de porc aux carottes épicées (7sp vert□ -7sp

bleu-5spv violet-recette du 24 02 2020) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet -recette du 12 06 2020) -galette de dinde au sarrasin (7sp vert -4spl bleu -1spv violet-recette du 06 02 2019) -mousse de fraises avec 1 yaourt 0% (2sp vert-0 spl 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

Jeudi 27 Août

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)

10h : une poignée de mirabelles (0sp)

Midi : radis roses avec deux crackers 100% seigle complet avec 5g de beurre 41% sur l'un et 2 c à c de skyr 0% salé sur l'autre (3sp vert-3 sp bleu-1spv violet) -saumon sur lit de chou vert (7sp vert -5spl bleu-2spv violet- recette du 03 05 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert-0spl bleu-0spv violet) -myrtilles (0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet)

Soir : salade macédoine colin oeufs de caille feta allégé +1 c

à c d'huile (6 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -30 g de pain de seigle complet (2sp vert-2sp 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

Vendredi 28 Août

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

10 h : 1 nectarine (0sp)

Midi : melon au porto 2 c à c (1sp vert bleu violet) -dinde façon blanquette aux pommes de terre (6 sp vert -6 sp bleu-3 spv violet) -haricots vert (0sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert-0 spl bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre

16h : infusion pomme cannelle sans sucre(0sp) -10 g de noisettes (2 sp vert bleu violet) -tartine cacao (4sp vert bleu violet-recette du 13 07 2018)

Soir : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet) -135 g de blanc de poulet froid cornichons moutarde (3 sp vert- 0spl bleu-0 spv violet) -120 g de pâtes complètes cuites à la sauce tomate maison sans MG (4sp vert -4sp bleu-0spv violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0 spl bleu-0spv violet) -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 29 Août

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

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : 50 g avocat citron aux crevettes (4sp vert□ -3spl bleu□-3spv violet□) -truite au four (3sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -120 g de riz complet cuit (4sp vert□ -4sp bleu□-0 spv violet□) -épinards à la crème allégée (1sp vert bleu 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□□□) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert□-2sp bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de lentilles tomates poivrons +1 c à c d'huile (4sp vert□-1spl bleu□-1spv violet□) -1 tranche de jambon dégraissé (1sp vert□ -1 sp bleu□ -1spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□-1sp bleu□ -0spv violet□) -1 pêche de vigne (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Dimanche 30 Août

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de froment (4sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□-0 spl bleu□-0spv violet□) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet□□□)

10 h : 3 prunes Reine Claude (0sp)

Midi : verrine de crabe aux asperges +10 g de mayonnaise

allégée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (2sp vert-1spl bleu-1spv violet) -100 g de rôti de filet de bœuf (2sp vert bleu violet) -endives au parmesan (2sp vert bleu violet-recette du 01 04 2020) -petits pois (0sp vert bleu violet) - figues à la mascarpone (5sp vert -5spbleu-4spv violet) - thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert-2sp bleu-0spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert-1sp bleu-0spv violet)

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -100 g de boulgour complet cuit (3sp vert -3sp bleu-0spv violet) -ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet) -2 oeufs coque (5sp vert-0spl bleu -0 spv 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

Très bonne semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés