

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 AOÛT 2020

Ma semaine de menus du 17 au 23 Août 2020

## Vezelay : la colline éternelle

*Dans mes recettes que je remets régulièrement à jour en nombre de sp, ne tenez pas compte de ceux inscrits dans le menu du jour en bas de la page mais de ceux inscrits dans le titre de la recette*

### Lundi 17 Août

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 2 figues (0sp)*

*Midi : salade de poivrons olives noires +1 c à c d'huile d'olive (2 sp vert bleu violet□□□) -dorade au four au fenouil (1 sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de boulgour complet cuit (3sp vert□ -3sp bleu□ -0spv violet□) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0spv violet□) -1 nectarine (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet□□□) -2 biscuits secs (2sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : salade sucrine cœurs de palmier œuf de caille +1 c à c d'huile (2sp vert□ -1spl bleu□-1spv violet□) – assiette de coquillettes au thon (5sp vert□ -4spl bleu□ -0spv violet□ -recette du 29 01 2020) -1 yaourt 0% (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -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

### **Mardi 18 Août**

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

10 h : 2 prunes (0sp)

Midi : râpé de radis noir truite fumée 30 g à la crème citronnée 4% (2sp vert □-1spl bleu□-1 spv violet□) – blanc de poulet en cocotte et ses petits légumes (5sp vert□ -4spl bleu□-2spv violet□ -recette du 17 01 2018) -2 petits suisses 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□) -framboises(0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert□-4sp bleu□-0spv violet□) -2 c à c de confiture (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade dunkerquoise lentilles carotte (6sp vert □-2spl bleu□-2spv violet□-recette du 03 02 2020) -crème chocolatée (3 sp vert□ -2spl bleu□ -2spv violet□-recette du 17 06 2018) - fraises(0sp)

Pour 30sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

### **Mercredi 19 Août**

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

*10 h : 1 kiwi gold (0sp)*

*Midi : tomates cerises à la croque au sel (0sp vert bleu violet□□□) – 1 saucisse de volaille au barbecue (2sp vert bleu violet□□□) -riz à l'espagnole (7sp vert□-7sp bleu□-4spv violet□) -lyaourt 0% (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -1 pêche(0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□) -1 c à c de miel (1sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : salade de pommes de terre 120 g +haricots verts + 1 œuf dur + anchois +1 c à c d'huile de colza (7sp vert□ -4spl bleu□-1spv violet□) -120 g de skyr 0% (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (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*

### **Jeudi 20 Août**

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

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

*Midi : champignons à la grecque (1sp vert bleu violet□□□-recette du 17 02 2020) -pintade à la méridionale (6sp vert bleu violet □□□-recette du 08 09 2017) -100 g de pâtes*

complètes (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert -0spl bleu-0spv violet) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1sp vert -0spl bleu-0spv violet) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert-1sp bleu-0spv violet)

Soir : salade roquette betterave copeaux de parmesan+1 c à c d'huile (2sp vert bleu violet) – 3 petites sardines grillées au barbecue (5 sp vert-0spl bleu -0spv violet) -100 g de quinoa cuit aux petits légumes verts (3sp vert-3sp bleu-0spv violet) -1 tranche de pastèque (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Vendredi 21 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3wasas légers (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de tartare (2sp vert bleu violet)

10h : 1 nectarine (0sp)

Midi : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3sp vert bleu violet) -aubergine et 100 g de patate douce en frites actifry+ 1 c à c d'huile (5sp vert -5sp bleu-1spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert-0spl bleu-0spv violet) -1 pêche de vigne (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet orange (3 sp vert bleu violet)

Soir : bulots avec une pseudo mayonnaise 1/2 œuf dur + 1c à s de fromage blanc 0% (2sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) – poêlée de crevettes à la thaïe avec du riz complet (6sp vert □ -5spl bleu □ -2spv violet □ -recette du 01 03 2017) -120 g de skyr 0% (2sp 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 16 spv violet □ : le compte est bon

### **Samedi 22 Août**

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

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) -osso bucco à la milanaise (5sp vert bleu violet □□□ -recette du 05 08 2016) -100 g de spaghettis complets cuits (3sp vert □ -3sp bleu □ -0spv violet □) -mousse fraise avec 120 g de skyr 0% (2sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert □ -1sp bleu □ -0spv violet □) -1 c à c de miel (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade concombre oeufs de caille avec 50 g de yaourt 0% salé et citronné (3sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) – papillote de merlan aux épices (4sp vert □ - 3spl bleu □ -1spv violet □ -recette du 01 06 2017) -tiramisu léger à la pêche (4sp vert □ -3spl bleu □ -2spv violet □ -recette du 24 06 2018)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

*Pour 23 spl bleu : le compte est bon*

*Pour 16spv violet : le compte est bon*

### **Dimanche 23 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0 % (1 sp vert-1sp bleu -0spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)*

*10 h : une poignée de mirabelles (0sp)*

*Midi : salade de coques aux artichauts (2sp vert -1spl bleu-1spv violet recette du 28 06 2017) -brochette de lotte au bacon à la plancha (3 sp vert-2spl bleu-2spv violet) -100 g de couscous cuit avec 50 g de pois chiches (5s vert-3sp bleu-0spv violet) -courgette tomate à la plancha (0sp vert bleu violet) -mousse de ricotta au citron vert (3sp vert bleu vert violet) -thé vert sans sucre*

*16h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet)*

*Soir : salade laitue melon asperges vertes crabe + 1 c à c d'huile (2sp vert-1spl bleu-1spv violet) -3 crackers 100% seigle (3 sp vert-3 sp 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*

*Très bonne semaine à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**