

# MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 SEPTEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 21 au 27 Septembre 2020

« Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi » G Clemenceau

### Lundi 21 Septembre

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet□□□)*

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

*Midi : salade tomates poivrons oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g d'églefin poché (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de pommes de terre + chou-fleur au parmesan avec 5 g de beurre à 41% (5 sp vert □ -5 sp bleu□-2 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -1 part de tarte poulet courgettes (7 sp vert□- 5 spl bleu□ -5 spv violet□ -recette du 30 01 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 figues (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*

## **Mardi 22 Septembre**

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

*10h : 1 poire (0sp)*

*Midi : ½ pamplemousse crevettes (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -blanquette de saumon aux petits légumes (9 sp vert - 5 spl bleu-2 spv violet -recette du 09 12 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet)*

*Soir : radis avec 50 g de skyr 0% salé (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) – 2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert-0 spl bleu -0 spv violet) -spaghettis forestiers (6 sp vert -6 sp bleu-3 spv 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 16 spv violet : le compte est bon*

## **Mercredi 23 Septembre**

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

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

*Midi : courgettes crues râpées à la crème 4% (1 sp vert bleu violet) -émincés de dinde aux Paimpol (6 sp vert - 2 spl -2 spv violet -recette du 28 09 2017) -1 flan maison (2 sp*

vert bleu violet) -thé vert sans sucre

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

Soir : tomates à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) - 120 g de pommes de terre + cœurs de palmier en salade sauce faisselle 0% salée (4sp vert-4 sp bleu -0 spv violet) -70 g de hareng fumé sans huile (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 petit suisses 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -2 prunes (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

### **Jeudi 24 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet)

10 h : 2 belles figues (0sp)

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet) -1 part de tarte rhubarbe poire (5 sp vert bleu violet-recette du 10 09 2016) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -2 c à c de confiture (2 sp vert bleu violet)

Soir : macédoine en salade + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu

violet□□□) -2 oeufs coque (5sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□ -0 spv violet□) 1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 prunes (0sp)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet □ : le compte est bon

### **Vendredi 25 Septembre**

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

*10 h : ananas frais (0 sp)*

*Midi : salade d'automne (4 sp vert □ -1 spl bleu□ -1 spv violet□-recette du 25 09 2016) -1 part de tarte entre terre et mer (8 sp vert □ -6 spl bleu□ -6 spv violet□-recette du 05 10 2016) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert □ -4 sp bleu□ -0 spv violet□) -gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□ -recette du 03 05 2020)*

*Soir : salade sucrine tomates cerises maïs + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -cassolette de cabillaud au chou-fleur (4 sp vert□-2 spl bleu□-1 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv 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 26 Septembre**

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

*10 h : 1 pomme (0 sp)*

*Midi : radis +2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□) -lapin du Puy (7 sp vert □ -5 spl bleu□ -5 spv violet□-recette du 08 10 2018) -crème chocolatée (3 sp vert □ -2 spl bleu□ -2 spv violet□-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) salade de pâtes au poulet (9 sp vert□-5 spl bleu□ -2 spv violet□-recette du 03 07 2019) -1 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*

## **Dimanche 27 Septembre**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)*

*10 h : 3 prunes (0 sp)*

*Midi : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet□□□) -sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp vert□ -7 spl bleu□ -3 spv violet□ -recette du 27 12 2019) -poire chocolat*

*(3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 tranche 50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet).*

*Soir : salade de lentilles aux crevettes (5 sp vert -1 spl bleu -1spv violet -recette du 09 12 2016) -1 yaourt 100 g Saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv 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*

*Très belle semaine à toutes et tous*

*Photo personnelle : parc du château de Chiverny*

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

***Tous droits réservés***