

# MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 SEPTEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 14 au 20 Septembre 2020

« En France, la cuisine est une forme sérieuse d'art et un sport national » Julia Child

Je n'en suis pas au niveau de l'art mais quel sport !

### Lundi 14 Septembre

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

*10 h : 2 figues (0sp)*

*Midi : poireaux en salade avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet□□□) -120 g de saumon grillé sans MG à la plancha (5 sp vert□ -0 spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de riz complet à la tomate (4sp vert□ -4sp bleu□ -0spv violet□) -mousse verveine citron pêche (3sp vert bleu violet □□□ -recette du 30 07 2017)) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert□-2sp bleu□-0spv violet□) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : salade batavia tomates cerises anchois +1 c à c d'huile (2sp vert□ - 1spl bleu□ -1spv violet□) -tartine fromage banane jambon (5sp vert□ -4spl bleu□-4spv violet□ -recette du 19 06 2019) -1 faisselle 0% (1sp vert□ -1sp 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

### **Mardi 15 Septembre**

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 : 1 petite grappe de raisin (0sp)

Midi : courgettes crues râpées à la menthe + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -120 g de cabillaud en papillote au citron (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -120 g de spaghettis complets à la crème et aux herbes (7sp vert -7 sp bleu -3spv violet) -poire au vin doux (1sp vert bleu violet -recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox au gingembre sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -2 biscuits secs (2sp vert bleu violet)

Soir : velouté froid de concombre avec 50 g de skyr 0% (1 sp vert -0spl bleu -0spv violet) – poêlée de crevettes au sarrasin (7sp vert -4 spl bleu -1spv violet -recette du 29 05 2020) -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

### **Mercredi 16 Septembre**

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

10h : 2 prunes Reine Claude (0 sp)

Midi : salade de chou blanc à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet) -rôti de porc boulangère (6 sp vert - 6 sp bleu-4spv violet- recette du 24 09 2016) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ) -thé vert sans sucre

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

Soir : 100 g de quinoa cuit en salade tomates cerises cœurs de palmier concombre + 1 c à c d'huile de colza (4sp vert-4sp bleu-1spv violet) -2 oeufs moyens durs (5sp vert - 0spl bleu-0spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) -myrtilles (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Jeudi 17 Septembre**

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : radis roses avec 100 g de skyr 0% salé et 2 crackers 100% seigle complet (3 sp vert - 2 spl bleu-0spv violet) - sauté de veau à la moutarde à l'ancienne (5 sp vert bleu violet-recette du 0103 2018) -100 g de lentilles cuites (2sp vert - 0spl bleu- 0spv violet ) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -15 g de noisettes (3sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2sp

vert -2 sp bleu -0spv violet) -2 c à c de confiture (2sp vert bleu violet ( )))

Soir : salade de 100 g de riz complet cuit avec 80 g de moules et salicornes à la vinaigrette allégée (6sp vert -4spl bleu -1spv violet ) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -fraises (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 18 septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas (3 sp vert bleu violet ))) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet )))

10 h : 1 banane frécinette(0sp)

Midi : carottes râpées et 50 g de truite fumée au citron (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) – seiches à la plancha et ses tagliatelles au curcuma (5sp vert -4spl bleu -4spv violet - recette du 19 03 2018) -1 yaourt 0% (2sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ))) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert -2sp bleu -0spv violet) -2 cuillerées à café de confiture (2sp vert bleu violet )))

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet ))) -recette du 12 06 2020) – gratin de morue à la patate douce (9sp vert -8 spl bleu -3spv violet -recette du 18 10 2017) -60 g de skyr 0% à la compote sans sucre ajouté (1sp vert -0 spl bleu -0spv violet)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

### Samedi 19 Septembre

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 kiwi gold (0 sp)

Midi : 50 g avocat crevettes citron (4sp vert -3spl bleu-3spv violet) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -120 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert-4sp bleu-1spv violet) -épinards (0sp vert bleu violet) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1sp vert-0spl bleu-0spv violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet)

Soir : salade de champignons de Paris avec 50 g de faisselle 0% (1sp vert-1sp bleu-0spv violet) -omelette 2 oeufs moyens (5 sp vert-0spl bleu-0spv violet) -100 g de boulgour complet aux légumes (3sp vert -3 sp 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

### Dimanche 20 septembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -semoule pomme cannelle (4 sp vert bleu violet-recette du 16 12 2018)

Midi : asperges avec 10 g de mayonnaise allégée (1 sp vert bleu violet) -100 g de filets de pintade (3sp vert bleu violet) -choux de Bruxelles vapeur (0 sp vert bleu violet)

violet□□□)-purée pommes de terre céleri à la crème allégée 4%  
(4 sp vert□ -4 sp bleu□-1 spv violet□)-figues rôties à la  
Chantilly allégée (2sp vert bleu violet□□□)-thé vert sans  
sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2  
sp vert bleu violet□□□) -1faisselle 0% (1sp vert□ -1sp  
bleu□-0spv violet□)-100 g de compote sans sucre ajouté(0sp  
vert bleu violet□□□)

Soir :50 g de rollmops nature au vinaigre (4sp vert□-0spl  
bleu□-0spv violet□) -salade riz complet fenouil cru +1 c à c  
d'huile (4 sp vert□-4spl bleu□-1spv violet□) -soufflé au  
citron (5sp □ -2spl bleu□ -2 spv violet□-recette du 05 08  
2018)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet□ : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

Photo personnelle du château de Vaux Le Vicomte

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

**Tous droits réservés**