

# MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 OCTOBRE 2020

## Ma semaine de menus du 19 au 25 Octobre 2020

« Il y a plus de noblesse dans un chou fraîchement cueilli que dans un homard surgelé » Guy Savoy

Alors place à l'automne et aux choux, à tous les choux : chou vert, rouge, blanc, pommé, frisé, choux de Bruxelles, chou chinois, chou romanesco, chou kale, chou de Milan, chou navet, chou-fleur, chou-rave, brocolis et encore plus pour les jardiniers et les cuisiniers

### Lundi 19 Octobre

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet □□□) - curry de poulet à l'ananas (8 sp vert □-6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 08 08 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert□- 1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage courgette chou chinois brocolis à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet□□□) -2 oeufs coque (5 sp 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 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -1 poire (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

### **Mardi 20 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de mimolette (4 sp vert bleu violet□□□)

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

Midi : radis noir râpé au citron (0 sp vert bleu violet□□□) -100 g de saumon au four sans MG (4 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de pommes de terre sautées avec 1 c à c d'huile et des haricots verts (4 sp vert□-4 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion gingembre miel sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert□-4sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée de fruits à l'agar agar (0 sp vert bleu violet□□□-selon la recette du 03 05 2020)

Soir : chou chinois en salade à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□) – 1 part de tarte tomates cerises anchois (5 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 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

### **Mercredi 21 Octobre**

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

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : artichaut +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -120 g de spaghettis complets cuits à la tomate (4 sp vert 4 sp bleu -0 spv violet) -1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (1 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -semoule aux myrtilles (3 sp vert bleu violet - recette du 21 05 2017) -

Soir : potage de panais à la crème allégée (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -salade de riz complet au haddock (7sp vert - 4 spl bleu -1 spv violet -recette du 10 08 2018) -1 yaourt 0% (2 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

### **Jeudi 22 octobre**

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : choucroute de la mer (6 sp vert -4 spl bleu -1spv violet -recette du 23 12 2016) -120 g de skyr 0% + framboises (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -2 c à s de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet)

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu

violet[][]) -tarte aux oignons et au jambon (7 sp vert[] -6 spl bleu[] -6 spv violet[]-recette du 18 08 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert[] -0 spl bleu [] -0 spv violet[]) -fraises (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

### **Vendredi 23 octobre**

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

*Midi* : asperges à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 50 g de skyr 0% (3 sp vert[] -0 spl bleu[]-0 spv violet[]) -côtes de porc au chou rouge (8 sp vert bleu violet[][]) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert[] -3 sp bleu[]-0 spv violet[]) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet[][]) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet[][]) -3 crackers 100% seigle complet (3sp vert[] -3 sp bleu[] -0 spv violet[]) -gelée de fruits à l'agar agar (0 sp vert bleu violet[][])

*Soir* : soupe de légumes (0 sp vert bleu violet[][]) – salade de lentilles aux crevettes +1 c à c d'huile (5 sp vert[]-1spl bleu[]-1 spv violet[]) -1 faisselle 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 24 Octobre

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

*10 h : 1 clémentine (0 sp)*

*Midi : salade tomate roquette oeufs de caille +1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -truite au four au fenouil (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -100 g de skyr 0% salé et à la ciboulette (1sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet -recette du 11 11 2018)-thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -2 c à c de confiture (2 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -tartelette dinde endives (6 sp vert -5 spl bleu -5 spv violet -recette du 02 02 2018) - 1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -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 25 Octobre

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet) -50 g de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet)*

*10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0sp)*

*Midi : 50 g avocat saumon fumé citron (5 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -émincés de dinde aux girolles (4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet -recette du 31 08 2018) -crème au kirch (6 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)*

*Soir : salade endives+ pomme + noix 10 g + 1 c à c d'huile (3 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) - 100 g de pâtes complètes cuites à la tomate (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -100 g de skyr 0% (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 bonne semaine à toutes et tous et prenez soin de vous et de vos proches*

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

***Tous droits réservés***