

MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 OCTOBRE 2020

Ma semaine de menus du 12 au 18 Octobre 2020

Quoi de plus beau que les forêts à l'automne et « l'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été » G .C Lichtenberg

Lundi 12 Octobre

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade de chou blanc à la crème allégée et œuf de caille (2sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8 sp vert□- 6 spl bleu□- 2 spv violet□ -recette du 25 11 2019) -ananas frais (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□- 0 spl bleu□- 0 spv violet□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : velouté gourmand au butternut (5 sp vert □-5 sp bleu□- 2 spv violet□-recette du 14 01 2019) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0% (2sp 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

Mardi 13 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade d'endives sauce crème anchois allégée (2 sp vert☐- 1 spl bleu☐- 1 spv violet☐) – ragout de dinde à la bretonne (6 sp vert ☐- 4 spl bleu☐- 2 spv violet☐-recette du 15 05 2018) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐)-myrtilles (0 sp)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-1 spv violet☐) -cassolette de crevettes aux petits légumes (4 sp vert☐-2 spl bleu☐-2 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 14 Octobre

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

10 h : 2 petites clémentines (0 sp)

Midi : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1 sp vert

bleu violet) -85 g de saumon vapeur (3 sp vert -0 spl bleu - 0 spv violet) -120 g de riz complet cuit au safran (4 sp vert -4 sp bleu - 0 spv violet) -poire au vin doux (1 sp vert bleu violet -recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -salade en Velay (6sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet -recette du 29 08 2016) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -2 figues (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 15 Octobre

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet) -120 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (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□)

Soir : potage panais à la crème allégée (4 sp vert□ -1 sp bleu□-1 spv violet□) -1 œuf coque (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -haricots verts (0 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□- 0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 petit kaki (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 16 Octobre

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

10 h : 1 banane frécinette (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron et anchois (1 sp vert□-0 spl bleu□-0spv violet□) -brandade patate douce butternut (6 sp vert □-5 spl bleu□ -2 spv violet□) -100 g de skyr 0 % (1 sp vert□- 0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 figues (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet□□□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade batavia tomates cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -1 part de tarte entre terre et mer (8 sp vert □- 6 spl bleu□-6 spv violet□-recette du 05 10 2016) -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

Samedi 17 Octobre

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)

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -filet mignon aux épices curry gingembre (7 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet-recette du 14 05 2018) -2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) - fraises (0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : soupe de légumes (0 sp vert) -galette de dinde au sarrasin (7 sp vert-4 spl bleu -1 spv violet -recette du 06 02 2019) -1 faisselle 0% (1 sp vert-1 sp bleu- 0 spv violet) -1 pomme cannelle au four (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

Dimanche 18 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert

bleu violet□□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron avec 50 g de truite fumée (5 sp vert□- 3 spl bleu□-3 spv violet□) -noix de Saint Jacques au fenouil sauce orange (4 sp vert □- 3 spl bleu□-3 spv violet-□-recette du 30 10 2016) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert□ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□) -1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (1 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 spl bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage cresson pommes de terre avec 50 g de faisselle 0% (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -pomme figue à la cannelle (4 sp vert□-3 spl bleu□ -3 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

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés