

# MA SEMAINE DE MENUS DU 26 OCTOBRE AU 01 NOVEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 26 Octobre au 01 Novembre 2020

Profitez d'Halloween pour vous débarrasser de toutes les sucreries bien tentantes, elles feront la joie des enfants qui sonneront à votre porte ☺☺☺ :

### Lundi 26 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 : 2 figues (0 sp)*

*Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet☺☺☺) – risotto terre mer (9 sp vert☺ -6 spl bleu☺-6 spv violet☺-recette du 11 04 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert☺- 0 spl bleu☺-0 spv violet☺) -1 clémentine (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -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☺) – 1 petit suisse 0% (1sp vert ☺ -1 sp bleu☺-0 spv violet☺) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet☺☺☺) –*

*Soir : potage tout orange (2 sp vert☺ -2 sp bleu☺-0 spv violet☺-recette du 24 10 2016) -omelette de Provence avec 1 œuf +1 blanc (4 sp vert ☺- 2 spl bleu☺-2 spv violet☺-recette du 23 11 2018) – 1 faisselle 0% (1 sp vert☺-1 sp bleu☺-0spv violet☺) -myrtilles (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 27 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 : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0sp vert bleu violet ☐☐☐) – poulet à la bourguignonne (3 sp vert ☐ -1 spl bleu ☐- 1 spv violet ☐) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert ☐ -4 sp bleu ☐-0 spv violet ☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine cœurs de palmier tomates cerises + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -pain perdu au jambon de dinde (8 sp vert ☐ -5 spl bleu ☐- 5 spv violet ☐ -basé sur la recette du 12 01 2017) -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 28 octobre**

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 frécinette (0 sp)

*Midi : radis roses et bouquets crus de chou-fleur avec 120 g de skyr 0% et 30 g de pain noir 100% seigle complet (4 sp vert -2 spl bleu -0 spv violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -haricots verts cuits dans un fond de volaille allégé (1 sp vert bleu violet) -tarte tatin poire pomme (4 sp vert bleu violet -recette du 11 10 2020) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)*

*Soir : salade de quinoa tomates cerises concombre thon oeufs de caille +1 c à c d'huile (7 sp vert - 4 spl bleu -1 spv violet) - 1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -2 figes (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 29 Octobre**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet)*

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

*Midi : pot au feu au jarret de veau (3 sp vert bleu violet -recette du 20 02 2018) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert 3 sp bleu -0 spv violet) -moutarde cornichons (0 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 100 g Saint Malo 0% (1 sp*

vert[] -0 spl bleu[] -0 spv violet[]) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert[] -1 sp bleu[]-0 spv violet[])

Soir : potage de légumes avec panais à la crème allégée (3 sp vert[] - 1 sp bleu[] -1 spv violet[]) -salade de pâtes au poulet (9 sp vert[] - 5 spl bleu[] 2 spv violet[] -recette du 03 07 2019) -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

### **Vendredi 30 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain bucheron (3 sp vert bleu violet[][]) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet[][])

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : avocat truite fumée au citron (5 sp vert[]- 3 spl bleu[]- 3 spv violet[]) -cabillaud sur lit de butternut (3 sp vert[]-1 spl bleu[]- 1 spv violet[]) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert[] -3 sp bleu[]-0 spv violet[]) -1 faisselle 0% (1 sp vert[] -1 sp bleu[] -0 spv violet[]) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet[][]) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet[][])

Soir : soupe de poissons Auchan (2 sp vert bleu violet[][]) -salade d'espadon aux fruits d'hiver (5 sp vert[] -2 spl bleu[] -2 spv violet[] -recette du 10 02 2020) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert[] -3 sp bleu[]-0 spv violet[]-100 g de fromage blanc 0% (1 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

### **Samedi 31 Octobre**

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : asperges à la russe (3sp vert -1spl bleu- 1 spv violet) – onglet à l'échalote et sa poêlée (6 sp vert bleu violet-recipe du 18 08 2016) -crème d'ananas coulis de mangue kiwi (2 sp vert -2sp bleu- 0 spv violet-recipe du 12 03 2017) -thé vert sans sucre

16 h : infusion au thym sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage brocolis courgettes avec 50 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -parmentier patate douce chou-fleur au poulet (7 sp vert - 5 spl bleu -1 spv violet-recipe du 10 01 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 16 spv violet : le compte est bon

### **Dimanche 01 Novembre**

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

10 h : 1 petite pomme (0 sp)

Midi : crevettes et saumon fumé en salade avec cœurs de palmier et 10 g de mayonnaise allégée et 1 c à s de fromage blanc à 0% (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -bar au four (6 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet -recette du 16 10 2019) -salade de fruits maison sans sucre ajouté avec 1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet) -120 g de quinoa cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) - 1 clafoutis de butternut aux quatre épices (2 sp vert -1 spl bleu -1 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. Prenez soin de vous et patience ... \_

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

**Tous droits réservés**