MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 23 au 29 Novembre 2020

Dans un mois, c'est Noël □□□ !

Lundi 23 Novembre

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 : 100 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet □□□-recette du 17 02 2020) -coquillettes moules et petits légumes (6 sp vert □ -4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 04 12 2018) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 90 % (3 sp vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -myrtilles (0 sp)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -salade thon cœurs de palmier oeufs de caille + 1 c à c d'huile (4 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -50 g de pain noir 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□) -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 24 Novembre

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 : 15 grains de raisin blanc italien (0 sp)

Midi : salade de rumsteak de bœuf aux crudités et avocat (5 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -120 g de skyr 0% salé (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 kaki (0 sp) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : « infusion after meal » 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 petites crêpes maison 100 % sarrasin (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage panais courgettes avec 1 c à s de skyr 0% (3 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de macédoine à la pseudo mayonnaise ½ jaune d'œuf dur + 1 c à soupe bombée de fromage blanc 0% (1 sp vert □-0 spl -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

Mercredi 25 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle (4 sp vert bleu violet □□□) -30 g de Saint Paulin (3 sp vert bleu violet □□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□) -truite au four (3 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -120

g de riz complet cuit aux poivrons (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 100 g Saint Malo 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre

10 h : infusion 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 biscuits secs (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -1 oeuf mollet (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 frécinette (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 26 Novembre

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 : ananas frais (0 sp)

Midi : radis avec 2 crackers 100% seigle complet avec 1 portion de tartare allégé (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -filet mignon aux endives braisées aux clémentines (5 sp vert bleu violet -recette du 05 12 2017)) -120 g de haricots blancs (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) – 10 g de cerneaux de noix (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

confiture (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert □ -4 sp bleu□-1 spv violet□-recette du 16 11 2017) -100 g de blanc de poulet (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -poêlée de champignons avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl □-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

Vendredi 27 Novembre

Matin : thé noir sans sucre ajouté (0 sp) -2 tranches de pain de mie standard (4 sp vert bleu violet□□□) -2 portions de fromage frais 0% (1 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -spaghetti alle cozze (6 sp vert□ -4 spl bleu□-1 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 poire (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos vanille 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 Liebig (3 sp vert bleu violet □□□) -papillote de 100 g de saumon aux petits légumes et 100 g de boulgour complet cuit (7 sp vert □-3 spl bleu□-0 spv violet□) -flan coco (5 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□-recette du 05 01 2020)

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 28 Novembre

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 : 1 clémentine (0 sp)

Midi : salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert -3 sp bleu-1 spv violet-recette du 15 07 2019) -gratin de dinde aux brocolis (6 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet-recette du 15 01 2018) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1/2 mangue (0 sp)-thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre rajouté (0 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage panais courgettes avec 1 c à s de skyr 0% (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -crevettes au riz safrané (6 sp vert -5 spl bleu-2 spv violet-recette du 26 10 2017) -1 flan maison (2 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 29 novembre

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

10 h : ½ petite mangue

Midi : salade composée laitue oeufs de caille cœurs de palmier +1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) - lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert-4 spl bleu-1 spv violet-recette du 18 01 2019) -aumônière poire chèvre (7 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -1 yaourt 0% Saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet)

Soir : salade d'endives noix 10 g et pomme +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 coquillettes complètes cuites à la tomate (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -120 g de skyr 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

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés