

MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 NOVEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 09 au 15 Novembre 2020

« Triste est l'automne pour celui qui ne sait l'égayer »
Céline Blondeau

Alors mettez du jaune, de l'orange dans vos cuisines : mandarines, clémentines, pamplemousses, kakis, potimarron, potiron, champignons ...

Lundi 09 novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : betterave roquette en salade avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de flageolets (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de yaourt grecque 0% (2 sp vert bleu violet□□□) -1 clémentine (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos pomme cannelle sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -15 g de chocolat noir 99% (4 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert□ -2 sp bleu□ -0 spv violet□)

Soir : potage panais courgettes avec 50 g de faisselle 0% (4 sp vert□- 1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 oeuf mollet (2 sp vert □ - 0 spl bleu□-0 spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□- 0 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

Mardi 10 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 60 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet□□□) -30 g de chèvre frais (3 sp □□□)

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

Midi : salade crevettes roses endives à la mayonnaise allégée 10 g +2 c à c de fromage blanc 0% (2 sp vert□- 1 spl bleu□ -1spv violet□) -truite au fenouil (4 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de riz complet basmati (3 sp vert□-3 sp bleu □-0 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -1 clémentine (0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin 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 crackers 100% seigle complet (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage tout orange (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□ -recette du 24 10 2016) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert□ -0 spl bleu□-0spv violet□) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl 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

Mercredi 11 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3

sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : champignons à la crème (1 sp vert bleu violet - recette du 05 01 2017) -curry de veau aux carottes et pâtes complètes (10 sp vert -10 sp bleu- 6 spv violet-recipe du 06 12 2019) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert-3 sp bleu-1 spv violet) – filets de sardines sans huile (3 sp vert -0spl bleu-0 spv violet) -salade de macédoine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0spl bleu-0 spv violet) -myrtilles (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 12 Novembre

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : salade de chou blanc pomme verte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -poulet citron aux courgettes (4 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet-recipe du 17 07 2017) -120 g

de boulgour cuit (4 sp vert -4 sp bleu-0spv violet) -10 g de chocolat noir (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert-0 spl bleu - 0 spv violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert-2 sp bleu-0spv violet)

Soir : potage de légumes à la crème 4% (1 sp vert bleu violet) - salade de lentilles aux crevettes (5 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet -recette du 09 12 2016) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0spv violet) -1 clémentine (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 13 Novembre :

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

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : tartine 30 g de pain noir 100% seigle complet avec 30 g d'avocat citron écrasé et rondelles de radis noir (4 sp vert - 4 sp bleu -2 spv violet) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -cassolette de brocolis (3 sp vert-2 spl bleu -2 spv violet) -crème chocolatée (3 sp vert- 2 spl bleu-2 spv violet-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre (0 sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert-2

sp bleu - 0 spv violet

Soir : velouté de fèves aux courgettes (2 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet - recette du 25 02 2019) - omelette 1 œuf + 1 blanc (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - 100 g de quinoa cuit (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet) - 1 yaourt 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

Samedi 14 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain bucheron (3 sp vert bleu violet) - 40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) - 100 g de magret de canard aux cerises (6 sp vert bleu violet - recette du 14 07 2018) - purée pomme de terre céleri à la crème allégée (3 sp vert - 3 sp bleu - 1 spv violet) - 2 petits suisses 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet) - thé vert sans sucre

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

Soir : potage courgettes panais à la faisselle 0% (3 sp vert - 1 spl bleu - 0 spv violet) - salade de pâtes au poulet (9 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - recette du 03 07 2019) - 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 15 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de brioche ww (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert☐ – 0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : ½ grenade (0 sp)

Midi : asperges truite fumée à la mayonnaise allégée 10 g (3 sp vert☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -gambas sur lit de chou (2 sp vert ☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐- recette du 02 08 2019) -120 g de riz basmati complet (4 sp vert☐ -4 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 crêpe forêt noire (3 sp ☐☐☐) – thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0spl bleu☐-0 spv violet☐) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Soir : soirée crêpes : salade batavia + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 crêpe maison 100% sarrasin au jambon de dinde ratatouille (3 sp vert☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 crêpes de froment à la gelée de fruits (4 sp vert ☐-4 sp bleu☐-4 spv violet☐-recette de la gelée 03 05 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

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés