

MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 DÉCEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 07 au 13 Décembre 2020

Encore une dizaine de jours et il va falloir gérer le réveillon de Noël et le repas du 25 décembre !

Lundi 07 Décembre

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

10 h : litchis frais (0 sp)

Midi : céleri en salade à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet) -tartelette au poire (5 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage de légumes et panais à la faisselle 0% (3 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -omelette aux épinards bacon 1 œuf $\frac{1}{2}$: (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) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl 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

Mardi 08 Décembre

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade de macédoine à la mayonnaise allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -spaghetti crevettes au pesto (5 sp vert☐ -4 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ -0 spl ☐ -0spv violet☐) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 petite banane (0 sp)

Soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -croquettes de patate douce (10 sp vert ☐ -7 spl bleu☐ -3 spv violet☐-recette du 09 11 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0spl 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 09 Décembre

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

10 h : 1 petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : radis roses avec 60 g de skyr 0% salé (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) –90 g de hareng en papillote avec 1 c à c

d'huile d'olive (6 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de riz complet cuit aux poivrons (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -salade de fruits maison (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » 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 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage poulette (3 sp vert □-2 spl bleu□ -2 spv violet□-recette du 07 10 2019) -endives gratinées à la raclette (3 sp vert bleu violet□□□-recette du 15 03 2018) -1 crêpe de froment à la compote de pommes maison sans sucre ajouté (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

Jeudi 10 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade de 50 g de maïs + cœurs de palmier + 3 oeufs de caille +1 c à c d'huile de colza (3 sp vert □ - 1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 petite saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 boule de sorbet citron (3 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) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0 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 filet de poulet froid avec moutarde et cornichons (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -ratatouille maison (0 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu 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 11 Décembre

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 : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) -80 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (6 sp vert bleu violet) – spaghettis complets aux champignons (5 sp vert -5 sp bleu-2 spv violet-recette du 06 04 2020) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 petite grappe de raisin (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos caramel 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) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage pommes de terre poireaux avec 50 g de faisselle

0% (3 sp vert □ -2 spl bleu□-0 spv violet□) – assiette de saumon fumé au chou-fleur (3 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp 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

Samedi 12 décembre

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

10 h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp) -ragout de dinde à la bretonne (6 sp vert □ -4 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 15 05 2018) - oeufs à la neige (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 07 05 2017) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 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) -crème ananas coulis de mangue kiwi (2 sp vert□ -2 sp bleu□ – 0 spv violet□-recette du 12 03 2017)

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 13 décembre

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

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : avocat au crabe avec 10 g de mayonnaise allégée (5 sp vert-4 spl bleu-4 spv violet) -noix de saint jacques crème citron et couscous complet (8 sp vert-6spl-3spv violet- recette du 23 07 2016) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 c à c de gelée de fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage de courgettes chou chinois à la faisselle 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -2 tranches de blanc de poulet (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -flan vanille citron (6 sp vert -3 sp 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 belle semaine à venir et bons préparatifs des fêtes de fin d'année car malgré la pandémie, la vie doit continuer. Courage à toutes et tous .

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés