

MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 JANVIER 2021

Ma semaine de menus du 25 au 31 Janvier 2021

Ouf, janvier se termine !

Une seule galette des Rois en un mois donc aucune conséquence majeure.

Lundi 25 Janvier

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 poire (0 sp)

Midi : salade endive truite fumée à la crème allégée 4 % (3 sp vert□-1 spl bleu□ -1 spv violet□) -aiguillettes de canard à l'orange (6 sp vert bleu violet□□□-recette du 10 01 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -1 banane écrasée sur 2 crackers 100% seigle complet et saupoudrée d'1 c à c de cacao sans sucre (2 sp vert□ -2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage potiron carotte à la faisselle 0% 50 g (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -galette de dinde au sarrasin (7 sp vert□ -4 spl□ - 1 spv violet□ -recette du 06 02 2019) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp 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

Mardi 26 Janvier

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade de chou rouge + 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 skyr 0% (2 sp vert□ -0 sp bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion poire vanille sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% Saint Malo 100 g (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 courgette chou-fleur à la faisselle 0% 50 g (1 sp vert □ -1 sp bleu□ -0 spv violet□) -tartine sicilienne (9 sp vert□ -7 spl bleu□ -2 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3 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 27 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas allégés (3 sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 mandarine (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron et aux anchois sans huile (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -risotto aux crevettes grises (6 sp vert □ -5 spl bleu□ -5 spv violet□ - recette du 13

09 2016) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -15 g de noisettes (3 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage panais courgette à la crème allégée 4% (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de boulgour complet aux petits légumes (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -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

Jeudi 28 Janvier

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 clémentine (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -100 g de maquereau frais au four (7 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -100 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -120 g de spaghettis de quinoa à la sauce tomate et aux brocolis (4 sp vert□-4 sp bleu□-0 spv violet□) -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

Vendredi 29 Janvier

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 : une petite grappe de raisin italien (0 sp)

Midi : asperges à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 2 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0spv violet□) -curry de dinde aux deux choux (8 sp vert□ -7 spl bleu□ -5 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□ -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert□ - 2 sp bleu□ -0 spv violet□)

Soir : potage poireaux pommes de terre avec 50 g de faisselle 0% (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de blanc de poulet froid moutarde cornichons (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -salsifis (0 sp vert bleu violet□□□) -œuf au lait chocolaté (3 sp vert□ -2 spl bleu□-2 spv violet□ -recette du 18 03 2018)) -1 biscuit sec (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 30 Janvier

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 pomme (0 sp)

Midi : salade de concombre radis noir à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -100 g de rumsteck grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -100 g de pâtes complètes cuites sauce tomate et aubergines grillées maison (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -50 g de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020) -30 g de pain noir 100 % seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet) -truite au four sur lit de chou chinois et rattes 100 g et 1 c à c d'huile (6 sp vert -3 spl -1 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

Dimanche 31 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet) -2 c à c de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020)

10 h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse rose

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet□□□-
recette du 17 02 2020) -bar au four (6 sp vert□ -4 spl bleu□-2
spv violet□ -recette du 16 10 2019) -épinards (0 sp vert bleu
violet□□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv
violet□) -1 tranche de cake chocolat (4 sp vert bleu
violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3
sp vert bleu violet□□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert
bleu violet□□□) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp
vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage de légumes à la faisselle 0% 50 g (1 sp vert□- 1
sp bleu□ -0 spv violet□) -1 œuf mollet (2 sp vert□ -0 spl
bleu□ -0 spv violet□) -lentilles (3 sp vert□ -0 spl bleu□-0
spv violet□) – 2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet□□□) -1
cracker 100% seigle complet (1 sp vert □ -1 sp 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 bonne semaine à toutes et tous et prenez soin de vous et
de vos proches.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés