

MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 JANVIER 2021

Ma semaine de menus du 04 au 10 Janvier 2021

Avec l'épiphanie le 6, encore une semaine de tous les dangers ...

Lundi 04 janvier

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (3 sp vert bleu violet) -100 g de filet de poulet aux champignons + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de pâtes complètes à la tomate (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -poire pochée aux épices (0 sp vert bleu violet -recette du 01 12 2018) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir (3 sp vert bleu violet) -1 petit suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -salade de lentilles aux crevettes (5 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -recette du 09 12 2016) -100 g de skyr 0% (1sp vert -0 spl bleu -0 spv 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

Mardi 05 Janvier

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 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade carotte râpée céleri au citron (0 sp vert bleu violet □□□) – filet mignon sauce moutardée au chou-fleur (4 sp vert bleu violet□□□) – 120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□ -3 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (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 : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet□□□) -3 sardines fraîches à la plancha (5 sp vert □-0 spl bleu□ -0spv violet□) -75 g de riz complet cuit + courgettes sautées avec 1 c à c d'huile d'olive (3 sp vert□-3 sp bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0 spl bleu□-0 sp 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 06 Janvier : l'épiphanie

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 wasas légers (2 sp vert bleu violet□□□) -1 carré de fromage frais 0% (0 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 banane (0 sp)

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse avec 40 g de truite fumé (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - 100 g de colin poché (1 sp - 0 spl bleu - 0 spv violet) – petits pois (0 sp vert bleu violet) - endives au parmesan (2 sp vert bleu violet - recette du 01 04 2020) - 1/2 part de galette des rois Thiriet (6 sp vert bleu violet) - thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) - 10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 spl bleu - 0 spv violet) - 1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet) - 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) - galette de cabillaud au quinoa et patate douce (8 sp vert - 6 spl bleu - 0 spv violet - recette du 07 02 2017) - salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu 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

Jeudi 07 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) - 2 portions de bridelight (1 sp vert bleu violet)

10 h : litchis frais (0 sp)

Midi : salade de betterave + endive + 1 c à c d'huile de noix (1 sp vert bleu violet) - parmentier aux deux viandes (6 sp vert - 5 spl bleu - 3 spv violet - recette du 05 09 2018) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) – framboises (0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion orange sans sucre (0 sp) - 10 g de cerneaux de

noix (2 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0spv violet)

Soir : potage courgette panais à la faisselle 0% (3 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -croque-madame au jambon de dinde (8 sp vert -5 spl bleu-5spv violet) -salade verte +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet-recette du 11 11 2018)

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 08 Janvier

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 : mangue (0 sp)

Midi : radis roses avec 50 g de pain noir 100% seigle complet et 120 g de skyr 0% salé (5 sp vert -3 spl bleu-0 spv violet) -1 petite saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -60 g de flageolets cuits (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -gelée de fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier cœurs d'artichaut + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 part de tarte crevettes langoustines (8 sp vert -6 spl bleu -6 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

Samedi 09 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 : mangue (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -recette du 17 02 2020) -dinde façon blanquette aux pommes de terre (6 sp vert -6 sp bleu - 3 spv violet-recette du 04 09 2020) -haricots verts (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -2 oeufs moyens pochés (5 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -purée carotte patate douce (4 sp vert -4 sp bleu -1 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

Dimanche 10 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -2 c à s de gelée de fruits (0 sp vert bleu violet)-recette du 03 05 2020)

10 h : 10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet)

Midi : asperges crevettes + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) - 120 g de noix de saint jacques à la plancha (2 sp vert- 0 spv violet-0 spv violet) -120 g de riz complets cuit (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -cœurs d'artichaut (0 sp vert bleu violet) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -1 flan butternut pomme orange (5 sp vert-3 spl bleu -3 spv violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -endives gratinées au gruyère allégé (3 sp vert bleu violet -sur la base de la recette du 15 03 2018) -1 faisselle 0% (1 sp vert- 1sp bleu-0 spv violet) -1 c à c de miel (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

Très bonne semaine à toutes et tous et éclatez-vous en cuisine !

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés