

MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 JANVIER 2021

Ma semaine de menus du 18 au 24 Janvier 2021

« L'image du livre de cuisine ne correspond jamais au résultat final » Loi de Murphy alors pas de culpabilité ☐

Lundi 18 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 1 mandarine (0 sp)

Midi : salade crevettes cœurs de palmier avec 1 c à c d'huile (2 sp vert☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -coquillettes complètes à la bretonne (6sp vert ☐ -5 spl bleu☐ -1 spv violet☐-recette du 13 04 2020) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐ -0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : potage cresson pommes de terre à la faisselle 0% 50 g (3 sp vert☐ -3 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -clafoutis poireau filet de julienne au curry (5 sp vert☐ -3 spl bleu☐ -3 spv violet☐-recette du 09 01 2017) -60 g de skyr 0% sur 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté (1 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

Mardi 19 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 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade de radis noir au raifort (1 sp vert bleu violet) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet) -120 g de pommes de terre à l'actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet) -haricots verts (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage panais courgettes à la crème allégée 4% (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -truite au fenouil (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -recette du 17 11 2020) -100 g de riz complet (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

Mercredi 20 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes à la farine complète (4 sp vert bleu violet) -40 g de ricotta sucrée au sucralose (2 sp vert bleu violet)

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

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -poulet au citron et ses légumes oubliés (8 sp vert -5 spl bleu -3 spv violet -recette du 27 03 2020) -œuf au

lait chocolaté (3 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet -recette du 18 03 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3 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 potiron carotte à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -100 g de petites seiches sautées avec 1 c à c d'huile (2 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -120 g de quinoa aux artichauts (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl bleu -0spv 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 21 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes et céleri râpés au citron (0 sp vert bleu violet) -veau Marengo ((5 sp vert bleu violet -recette du 23 05 2018) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert-0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -1 poire (0 sp) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0spv violet)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -salade hareng macédoine rattes

(7 sp vert -4 spl bleu-2 spv violet-recette du 18 10 2019)
-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

Vendredi 22 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 petit kaki (0 sp)

Midi : champignons à la crème allégée 4% (2 sp vert bleu violet-recette du 05 01 2017) -colin à la cancoillotte sur lit de pommes de terre et courgettes (6 sp vert -5 spl bleu-3 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet-recette du 23 11 2016) -omelette 2 oeufs en omelette aux épinards et jambon de poulet (6 sp vert-0 spl bleu -0 spv violet) -1 cracker 100 % seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1sp 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

Samedi 23 Janvier

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

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : laitue+ asperges + avocat 50 g + crevettes avec 10 g de mayonnaise allégée +2 c à c de fromage blanc 0% (5 sp vert -4 spl bleu -4 spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -émincés de dinde aux girolles (4 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 31 08 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) – -thé vert sans sucre

16 h : infusion hibiscus 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 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage panais courgette à la crème allégée 4% (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) – 2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de pâtes complètes à la tomate (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 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 24 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet) -5 g de beurre à 41% (1 sp vert bleu violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade mâche + betterave + 3 oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -gambas à la

plancha (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - 120 g de riz complet aux poivrons (4 sp vert - 4 sp bleu - 0 spv violet) - crème au kirch (6 sp vert - 4 spl bleu - 2 spv violet - recette du 01 11 2020) - thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv 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 de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) - 100 g de cabillaud poché (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) - 1 part de gâteau de semoule à la noix de coco (5 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

J'ai diminué mes portions de fruits : 2 au lieu de 3 et j'essaie de les prendre en dehors des repas suivant les bonnes associations alimentaires que j'étudie actuellement.

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés