

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 FÉVRIER 2021

## Ma semaine de menus du 22 au 28 Février 2021

*Le printemps avant l'heure ! Une semaine ensoleillée et tellement douce !*

### Lundi 22 Février

*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 orange (0 sp)*

*Midi : salade poivrons tomates cerises + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet□□□) -sauté de dinde aux champignons et chou-fleur (3 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du29 03 2018) -100 g de spaghettis complets cuits (3 sp vert□-3 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé aux fruits rouges 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 gourmand au butternut (5 sp vert□ -5 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 14 01 2019) -omelette 2 oeufs à l'oseille avec 5 g de beurre 41 % (6 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 faisselle 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 23 Février**

*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 poire (0 sp)*

*Midi : salade de céleri à la pseudo mayonnaise jaune d'œuf dur + 50 g de fromage blanc 0% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -parmentier de bœuf aux épinards (6 sp vert□ -5 sp bleu□-3 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

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

*Soir : velouté de fèves aux courgettes (2 sp vert□ -1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 25 02 2019) – 1 nem de poulet (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 20 02 2019) -salade sucrine tomates cerises + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu 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 24 Février**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 kiwi gold (0 sp)*

*Midi : carottes râpées citron anchois (1 sp vert□ -0 spl*

bleu-0 spv violet) -cabillaud noix sur duo de purées (10 sp vert -7 spl bleu-4 spv violet-recette du 14 02 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage chou-fleur patate douce à la crème allégée 4% (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet) – salade de macédoine aux crevettes et avocat (5 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet-recette du 02 09 2019) -1 faisselle 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

### **Jeudi 25 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 petits grillés complets (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 mandarine (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -côtelette de porc au chou rouge (8 sp vert bleu violet recette du 30 10 2020) -120 g de boulgour complet cuit (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 caramel sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes panais à la crème allégée 4% (3 sp

vert[] -1 sp bleu[]-1 spv violet[]) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert[] -0 spl bleu[]-0 spv violet[]) -100 g de coquillettes complètes cuites aux dés de courgettes (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

### **Vendredi 26 Février : anniversaire de mariage**

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

*Midi : 1 flûte de champagne (3 sp vert bleu violet[][][]) -saumon fumé 50 g citron sur 2 crackers 100% seigle complet (4 sp vert[] -2 spl bleu[]-0 spv violet[]) -salade endives asperges cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet[][][]) -langoustines à la plancha (2 sp vert[] -0 spl bleu[]-0 spv violet[]) -fenouil braisé avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert[][][]) -1 part de charlotte aux framboises (3 sp vert bleu violet[][][]-recette du 14 08 2016) -thé vert sans sucre*

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet[][][]) -1 petite crêpe maison 100 % sarrasin (2 sp vert []-2 sp bleu[]-0 spv violet[]) -1 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet[][][]-recette du 03 05 2020)

*Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet[][][]) – salade de pommes de terre 120 g +mâche + poulet filet 100 g + 1 c à c d'huile (6 sp vert[]-4 spl bleu[]-1 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*

### **Samedi 27 Février**

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

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

*Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 17 02 2020) -sauté de dinde à la hongroise (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de spaghettis complets cuits (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 : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) – 1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert bleu violet☐ -1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 petite frécinette saupoudrée de 1 c à c de cacao sans sucre et de sugarly (0 sp vert bleu violet☐☐☐)*

*Soir : potage cresson pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert ☐ -3 sp bleu☐-1 spv violet ☐) -salade méditerranéenne de colin (3 sp vert☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 11 05 2018) avec 1 œuf dur moyen en plus (2 sp vert ☐ -0spl 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*

### **Dimanche 28 Février**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -2 c à c de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet- recette du 03 05 2020)*

*10 h : 1 pomme (0 sp)*

*Midi : salade de jeunes pousses d'épinards crevettes roses + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -aile de raie aux câpres et salicornes (3 sp vert-2 spl bleu-2 spv violet- recette du 18 09 2019) -100 g de riz complet (3 sp vert bleu violet-3 sp bleu -0 spv violet ( )) -trifle de cerises aux amandes (4 sp vert-2 spl bleu-2 spv violet) – thé vert sans sucre*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet)-1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage de panais légumes à la crème allégée 4% (3 sp vert-1 sp bleu-1 spv violet) -tartine 50 g de pain noir 100% seigle complet, 1 fromage frais 0% ,50 g d'aubergines grillées ,1 tranche de jambon dégraissé (5 sp vert ( - 5 sp bleu -2 spv violet) – salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 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*

*Très belle semaine à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***