

# MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 FÉVRIER 2021

## Ma semaine de menus du 01 au 07 Février 2021

*Et maintenant, les crêpes, les galettes, les beignets et autres gourmandises nettement moins caloriques que les galettes des Rois...*

### Lundi 01 Février

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain au levain (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 mandarine (0 sp)*

*Midi : salade mais cœurs de palmier + 1 œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -100 g de blanc de volaille (2 sp -0 spl bleu - 0 spv violet) -petits pois carotte + pomme de terre vapeur 50 g (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre avec 1 tranche de cake tout chocolat (4 sp vert bleu violet -recette du 07 02 2021).*

*16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -100 g de compote de pommes sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage tout orange (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet -recette du 24 10 2016) -100 g de sardines nature en boîte sans huile (4 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -salade de céleri -rave râpé à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -2 petits suisses 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 02 Février : Chandeleur**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 crackers 100 % seigle complet (3 sp vert - 3 sp bleu -0 spv violet) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) - 1 galette de sarrasin omelette épinards (8 sp vert -5 spl bleu -5 spv violet) -1 crêpe de froment maison avec 120 g de skyr 0% (4 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -1 crêpe de froment maison à la gelée 4 fruits (2 sp vert bleu violet -recette gelée 4 fruits 03 05 2020)

Soir : potage courgette cresson + 50 g de faisselle 0% (1 sp vert -1sp bleu -0 spv violet) -parmentier de colin (4 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet -recette du 10 04 2017) -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

### **Mercredi 03 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain au levain (3

sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] – 2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade de radis noir au raifort (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] -recette du 26 01 21) -1 saucisse Knacks de porc cuite à l'eau frémissante (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 galette maison 100% sarrasin (2 sp vert [ ] -2 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) fourrée d'aubergines grillées (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) et de 50 g de fèves cuites (1 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ] -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]). Thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille 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 butternut carotte au skyr 0% 50 g (1 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -croquettes de patate douce (10 sp vert [ ] -7 spl bleu [ ] -3 spv violet [ ] -recette du 09 11 2017) -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

### **Jeudi 04 Février**

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 : ananas frais (0 sp)

Midi : avocat 50 g + crevettes à la pseudo mayonnaise 1/2 jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (5 sp vert [ ] -3

spl bleu -3 spv violet) -120 g de filet de merlan au four + chou-fleur + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -120 g de riz basmati complet (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 banane (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -carottes vapeur (0 sp vert bleu violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu- 0 spv violet) -50 g de skyr 0% salé (1 sp vert-0 spl bleu -0 spv violet) -tisane verveine sans sucre (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 05 Février**

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

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

Midi : concombre à la russe (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet-recette du 25 07 2018) -noix de saint jacques sur purée de topinambours (8 sp vert-6 spl bleu-2 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos 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 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp - 0 spv vert) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage courgette panais à la crème allégée (3 sp vert -1 sp bleu -1 spv violet) -120 g d'églefin en papillote avec fenouil (1 sp vert -0 spl bleu -0 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

### **Samedi 06 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 : 1 clémentine (0 sp)

Midi : radis roses avec 100 g de skyr 0% salé + 3 crackers 100% seigle complet (4 sp vert -3 spl bleu -0 spv violet) - caille aux couleurs automnales (5 sp vert bleu violet -recette du 05 11 2018) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion au thym sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 poire pochée aux épices (0 sp vert bleu violet -recette du 01 12 2019)

Soir : potage potiron carotte à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet) -100 g de saumon au four (4 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de boulgour complet aux petits légumes (4 sp vert -4 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*

### **Dimanche 07 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 confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 frécinette (0 sp)*

*Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) - crudités : carotte crue, chou-fleur cru, radis, tomates cerises avec 50 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet) -sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp vert -7 spl bleu-3 spv violet-recette du 27 12 2019) – forêt noire revisitée (5 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -2 c à s de gelée 4 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 : salade endives + cœurs de palmier + 1 œuf dur et demi + 50 g de pomme de terre cuite + 10 g de noix + 1 c à c d'huile (7 sp vert – 4 spl bleu- 3 spv violet) -1 yaourt de chèvre 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*

*Très belle semaine à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**