

MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 FÉVRIER 2021

Ma semaine de menus du 15 au 21 Février 2021

Semaine Mardi gras mais pas de beignets pour moi mais quelques crêpes moins caloriques ...

Lundi 15 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 : céleri-rave râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -émincés de veau carotte lentilles (5 sp vert□-4 spl bleu□-4 spv violet□-recette du 01 06 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl 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□□□) -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 : potage panais courgettes à la faisselle 0% (3 sp vert□ -1 spl bleu□-0 spv violet□) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □-2 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

Mardi 16 Février : Mardi Gras

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 poire (0 sp)

Midi : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert - 2 spl bleu -2 spv violet -recette du 05 01 2021) - truite au four (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -purée pommes de terre butternut au lait écrémé (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre.

16h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet) -1 crêpe de froment (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage cresson courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -tartine sardine aubergine (9sp 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 17 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet) -40 g de ricotta sucrée au sugarly (2 sp vert bleu violet)

10 h :1 clémentine (0 sp)

Midi : salade cœurs de palmier mais roquette + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -120 g de rumsteck grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -100 g de sarrasin cuit à la sauce

tomate maison sans MG et courgettes grillées avec 1 c à c d'huile (5 sp vert -5 sp bleu -1 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 crêpe de froment avec 100 g de compote sans sucre ajouté (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage Dubarry allégé (2 sp vert bleu violet -recette du 02 03 2017) -2 oeufs pochés avec épinards (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 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 18 Février

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

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

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -cabillaud sauce cresson et spaghettis complets (6 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet -recette du 13 02 2019) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -3 c à s rases de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020)

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

vert -1 spl bleu -1 spv violet) -2 tranches de terrine forestière de poulet (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 24 05 2018) -salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 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 19 Février

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

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

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet) - dinde façon blanquette aux pommes de terre (6 sp vert -6 sp bleu -3 spv violet -recette du 04 09 2020) -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) -2 crêpes maison 100 % sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -50 g de skyr 0% + 50 g de compote sans sucre (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet)

Soir : potage panais brocolis avec 50 g de skyr 0% (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 part de tarte à la cancoillotte et poireaux (7 sp vert - 6 spl bleu -6 spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 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 20 Février

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 : ananas frais (0 sp)

Midi : salade de macédoine crevettes + 1 c à c d'huile (2 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -100 g de calamars à la sauce tomate maison sans MG (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 chocolatée (3 sp vert-2 spl bleu-2 spv violet-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3 sp vert bleu violet) -1 banane (0 sp) écrasée avec 1 c à c de cacao sans sucre entre 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet) -cassolette de cabillaud au chou-fleur (4 sp vert -2 spl bleu -1 spv violet-recette du 02 10 2020) -salade sucrine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu 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 21 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0 % (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet □□□) -100 g d'omble chevalier au four sur lit de chou vert + 1 c à c d'huile (3 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de boulgour complet aux petits légumes carotte brocolis (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -œuf au lait caramel (4 sp vert□-3 spl bleu□-3 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) - 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -120 g de lentilles cuites (3 sp vert□ -0spl bleu□-0 spv violet□) -80 g de fromage blanc 0% (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

Excellente semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés