

MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 MARS 2021

Ma semaine de menus du 01 au 07 Mars 2021

Vivement les légumes primeurs !

Lundi 01 Mars

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 : 1 mandarine (0 sp)

Midi : poireaux en salade (4 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet □-recette du 17 05 2019) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) – 100 g de lentilles cuites (2 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -tartine cacao à la poire sans confiture (3 sp vert bleu violet □□□-sur la base de la recette du 13 07 2018)

Soir : potage 50 g de fèves + courgette avec 1 petit suisse 0% (2 sp vert □-1 spl bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de coquillettes complètes cuites aux bouquets de brocolis (4 sp vert □-4 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp 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

Mardi 02 Mars

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -lapin aux champignons et chou-fleur (4 sp vert bleu violet) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert-2 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -2 oeufs moyens sur le plat avec 5 g de beurre 41% (6 sp vert -1 sp bleu-1 spv violet) -100 g de sarrasin cuit aux épinards (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -1 c à c de confiture (1 sp vert bleu violet)

Mercredi 03 Mars

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

10 h : 1 orange (0 sp)

Midi : salade laitue asperges vertes truite fumée 40 g à la crème allégée 4% citronnée (3 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -papillote anisée d'églefin (3 sp vert-2 spl bleu -2 spv violet-recette du 05 06 2020) -120 g de riz complet cuit (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 détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de
pin (2 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0
spl bleu -0 spv violet) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert
bleu violet -recette du 03 05 2020)

Soir : potage butternut carotte avec 50 g de faisselle 0% (1
sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) – salade de quinoa aux
crevettes (5 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet -recette du 17
06 2019) -30 g de merzer (2 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

Jeudi 04 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert
bleu violet) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade roquette betterave oeufs de caille + 1 c à c
d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de
rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -100 g de
spaghettis complets cuits, ratatouille à la sauce tomate
maison sans MG (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 flan
maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches
non salées (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans
sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu
violet) -croquettes de patate douce (10 sp vert -7 spl
bleu -3 spv violet -recette du 09 11 2017) -carottes râpées au

citron (0 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

Vendredi 05 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet□□□)

10h : grenade (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -haché de poulet aux légumes (4 sp vert □ -2 spl bleu□-2 spv violet□) -120 g de pommes de terre en rondelles à l'actifry + 1 c à c d'huile (4 sp vert □-4 sp bleu□-1 spv violet□) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -coupelle d'ananas frais (0 sp)

Soir : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet□□□) -100 g de thon frais aux tomates et au four sans MG (4 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de spaghettis de quinoa à la tomate (3 sp vert□-3 sp bleu□-0spv 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 Mars

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 : grenade (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel avec 10 g de beurre 41% et 2 crackers 100% seigle complet (4 sp vert□-4 sp bleu□-2 spv violet□) -veau marengo (5 sp vert bleu violet□□□-recette du 23 05 2018) -purée de céleri à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha 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 courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -omelette 2 oeufs à la ratatouille (5 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de boulgour complet (4 sp vert□-4 sp bleu□-0 spv□) -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 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 petits grillés (3 sp vert bleu violet□□□) – 2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 spl bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

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

Midi : saumon fumé laitue asperges vertes cœurs de palmier avec 15 g mayonnaise +1 c à c de fromage blanc 0% (5 sp

vert-2 spl bleu-2 spv violet-noix de saint jacques à la plancha (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de riz blanc basmati avec des cœurs d'artichauts (4 sp vert -4 sp bleu-4 spv violet) – 1 petit pot crémeux au chocolat (3 sp vert bleu violet-recette du 19 11 2017)) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -1 tranche de banana bread aux raisins de Corinthe (3 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -parmentier de patate douce carotte (7 sp vert-6 spl bleu-1 spv violet-recette du 18 09 2020) -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

Très bonne semaine à venir à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés