

# MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 MARS 2021

## Ma semaine de menus du 08 au 14 Mars 2021

*Rectificatif sur les pains : à part le pain blanc et celui de seigle, le pain compte 4 sp pour 50 g donc désolée pour cette petite erreur mais ne faudrait-il pas aussi tenir compte des indices glycémiques des aliments qui sont primordiaux dans la perte de poids ?*

*Le pain blanc ou baguette a un IG élevé comme le pain de mie : 70, le pain complet : 65, le pain suédois et le pain intégral : 50, le pain aux céréales : 43 et les pains au levain, sarrasin, au blé noir intégral : 40.*

*Les articles sur les IG sont très intéressants et vous ouvriront d'autres horizons intéressants sur la diététique.*

### Lundi 08 Mars

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

*10 h : mangue (0 sp)*

*Midi : céleri râpé au fromage blanc 0 % (1 sp vert bleu violet□□□) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8 sp vert □-6 spl bleu□-2 spv violet□ -recette du 25 11 2019) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos caramel sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée 4%*

(3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -salade de maquereau nature 80 g + tomates cerises + macédoine + 1 c à c d'huile (5 sp vert -1 spl bleu -1 spv 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)

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 09 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 : mangue (0 sp)

Midi : carottes râpées sauce anchois citron (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) – poulet à la crème au piment d'Espelette et ses légumes (5 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -œuf au lait caramel (4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet -recette du 28 02 2021) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -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 : potage de légumes à la faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce (7 sp vert -6 spl bleu -2 spv violet -recette du 17 05 2018) -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 10 Mars**

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 : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : radis roses avec 2 crackers 100% seigle complet et 1 carré frais 0% ail et fines herbes (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6 sp vert bleu violet) -100 g de flageolets (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 banane cacao 1 c à c sur 1 blinis maison au sarrasin (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage courgette cresson à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de spaghettis de quinoa tomate cuits (4 sp vert -4 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

### **Jeudi 11 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 petits grillés complets (3 sp vert bleu violet) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet)

10 h : 1 orange (0 sp)

*Midi : jeunes pousses de salade tomates cerises cœurs de palmier +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet) -100 g de boulgour complet cuit aux petits légumes (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé genmaicha sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)*

*Soir : potage potimarron pois chiches au cumin (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -recette du 04 12 2017) -omelette 2 oeufs aux épinards et pommes de terre 100 g avec 5 g de beurre 41% (8 sp vert -3 spl bleu -1 spv violet) -1 yaourt Saint Malo 100 g 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*

### **Vendredi 12 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : ananas frais (0 sp)*

*Midi : salade de betterave roquette copeaux de parmesan 10 g + 1 c à c d'huile (2 sp vert bleu violet) -papillote de cabillaud au chou chinois (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de riz blanc cuit au safran (3 sp vert -3 sp bleu -3 spv violet) -1 yaourt 0% de chèvre (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 -1 sp bleu-0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de panais courgette au lait écrémé 35 ml (2 sp vert -0 sp bleu-0 spv violet) -1 tartine Aoste (9 sp vert -7 spl bleu-2 spv violet) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) - 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

### **Samedi 13 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) - 40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade laitue cœurs de palmier sauce au yaourt 0% et citron (1 sp vert-0spl bleu-0 spv violet) -curry de veau aux carottes et pâtes complètes (10 sp vert -10 sp bleu-6 spv violet-recette du 06 12 2019) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage chou- fleur pommes de terre au lait écrémé 35 ml (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet) -saumon céleri endives (6 sp vert - 2 spl bleu -2 spv violet- recette du 03 03 2020) -1 yaourt 0% de chèvre (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 14 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de skyr 0% (1 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)*

*10 h : grenade (0 sp)*

*Midi : salade crevettes, jeunes pousses d'épinards frais, asperges vertes + œuf de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -noix de saint jacques à la plancha (2 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -purée de pommes de terre 120 g + brocolis avec 5 g de beurre 41% (4 sp vert☐-4 sp bleu☐-1 spv violet☐) -tartelette à l'ananas (6 sp vert☐ -5 sp bleu☐-5 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 ☐☐☐) -100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) –*

*Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert ☐- 4 sp bleu☐-1 spv violet☐-recette du 16 11 2017) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -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*

*Très belle semaine à toutes et tous.*

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

*Tous droits réservés*