

# MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 MARS 2021

## Ma semaine de menus du 15 au 21 Mars 2021

Premières asperges, premières fraises, ça sent bon le printemps !

### Lundi 15 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 portions allégées de Tartare (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

10 h : grenade (0 sp)

Midi : tomates cerises et radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -bœuf aux épices (7 sp vert [ ] -7 sp bleu [ ] -4 spv violet [ ] -recette du 22 11 2016) -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 [ ] [ ] [ ]) -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 légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -salade avec 100 g de filets de maquereau nature aux jeunes pousses d'épinards et 100 g de pommes de terre nature en rondelles + 1 c à c d'huile (8 sp vert [ ] -3 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ]) -1 faisselle 0% (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

### Mardi 16 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 : grenade (0 sp)

Midi : râpé de céleri et radis noir sauce petit suisse 0% (1 sp vert -1 spl bleu -0 spv violet) -cabillaud aux lentilles corail (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 31 10 2017) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion cannelle pomme sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -2 c à s bombées de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020)

Soir : potage butternut carotte à la faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 part de tarte au vert de blettes et saveur noix (7 sp vert -6 spl bleu -6 spv violet) -salade verte +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% 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

### **Mercredi 17 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 : 1 poire (0 sp)

Midi : asperges blanches à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur +1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -lapin au chou vert (7 sp vert -7 sp bleu -5 spv violet -recette du 17 01 2020) -120 g de skyr 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) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage panais courgette à la faisselle 0% (3 sp vert -1 spl 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) -100 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

### **Jeudi 18 Mars**

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : champignons à la crème (2 sp vert bleu violet-recette du 05 01 2017) -encornets sauce tomate aux mogettes (4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-recette du 15 02 2019) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir potage pomme de terre poireau à la faisselle 0% (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 œuf mollet (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -purée de céleri à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -1 moelleux choco noisette (5 sp

vert -4 spl bleu -4 spv violet -recette du 20 05 2018)

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 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet ) -2 fromages frais 0% nature (1 sp vert bleu violet )

10 h : 1 orange (0 sp)

Midi : asperges vertes sauce yaourt 0% citron (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) – poulet ananas (5 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -1 crème chocolatée (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet ) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 c à s rase 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 ) -endives gratinées au jambon de dinde et parmesan 10 g + 5 g de beurre 41% (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -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

## **Samedi 20 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet □□□) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 petite banane (0 sp)*

*Midi : avocat 50 g + crevettes au citron sur 30 g de pain noir 100% seigle complet (6 sp vert□-5 spl bleu□-3 spv violet□) -truite aux amandes 5 g et fenouil braisé avec 10 g de beurre 41% (6 sp vert□-3 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□-thé vert sans sucre)*

*16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté*

*Soir : potage cresson courgette à la faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -papillote de cabillaud aux petits légumes + 1 c à c d'huile d'olive (2 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de pommes de terre rattes nature (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv 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*

## **Dimanche 21 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□)-1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 clémentine (0 sp)*

*Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) -caille*

*Paimpol (5 sp vert □ -3 spl bleu□ -3 spv violet□-recette du 12 12 2018) -sorbet basilic et gariguettes (4 sp vert □-3 sp bleu□-3 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)*

*Soir : salade de pâtes œuf fromage (7 sp vert □- 5 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 30 06 2018) -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*

*Très belle semaine à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***