

# MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 AVRIL 2021

## Ma semaine de menus du 12 au 18 Avril 2021

La saison des asperges est courte : avril à juin alors il faut en profiter.

### Lundi 11 Avril :

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -40 g de ricotta sucrée au sugarly (2 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 kiwi gold (0 sp)*

*Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet□□□) - aiguillettes forestières de lapin (9 sp vert □-9 sp bleu□-6 spv violet□- recette du 26 12 2019) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc 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 panais au lait écrémé (3 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -croque-monsieur au pain de mie ww, jambon de poulet et gruyère allégée râpé (6 sp vert□-5 spl bleu□-5 spv violet□) -salade composée laitue tomates cerises concombre+1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de skyr 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*

### Mardi 13 Avril

*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 poire (0 sp)*

*Midi : asperges blanches à la pseudo mayonnaise jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 steak haché 125 g grillé sans MG (4 sp vert bleu violet) - 1 galette de purée de pommes de terre (4 sp vert -3 spl bleu-2 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt saint Malo 100 g 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) -gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)*

*Soir : potage courgette céleri avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet) -parmentier de patate douce carotte (7 sp vert-6 spl bleu-1 spv violet-recette du 18 09 2020) -120 g de skyr 0% (2 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*

### **Mercredi 14 Avril**

*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 : ananas frais (0 sp)*

*Midi : asperges vertes, avocat 50 g aux crevettes sauce citron*

crème 4% (5 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□) -papillote de merlan aux épices (4 sp vert□ -3 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 01 06 2017) -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 d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -banane écrasée avec 1 c à c de cacao sur deux petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert□-4 sp bleu□ -0 spv violet□)

Soir : potage de légumes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet □□□) -salade de lentilles aux olives (5 sp vert□ -2 spl bleu□-2 spv violet□ – recette du 01 07 2019) -1 yaourt 0% (2 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

### **Jeudi 15 Avril**

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 : ananas frais (0 sp)

Midi : râpé de radis noir aux oeufs de caille et à la crème allégée 4% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de pâtes complètes aux champignons +1 c à c d'huile (4 sp vert□ -4 sp bleu□-1 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu 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 □□□) -2 c à s de gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet □□□) -2

crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□ – 0 spv violet□)

Soir : soupe de poissons (1 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv violet□ – recette du 18 01 2017) -salade cœurs de palmier maïs endive au yaourt citron (1 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -pommes de terre farcies au saumon (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ -2 spv violet□-recette du 26 08 2017) -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 16 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet□□□) -2 fromage frais 0% (1 sp vert bleu violet □□□)

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

Midi : radis roses à la croque au sel + 5 g de beurre 41% + 2 crackers 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-1spv violet□) -100 g de truite vapeur (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -courgettes et riz complet aux fruits secs (6 sp vert□-6 sp bleu□-4 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) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -écrasé de pommes de terre à la portugaise (5 sp vert□ – 3 spl bleu□-0 spv violet□-recette du 02 01 2019) -salade verte aux tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert

bleu violet [ ] [ ] [ ] -1 yaourt 0% (2 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

### **Samedi 17 avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

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

Midi : concombre + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -émincés de dinde aux Paimpol (6 sp vert [ ] - 2 spl bleu [ ] -2 spv violet [ ] -recette du 28 09 2017) -2 petits suisses 0% (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -fraises (0 sp) -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 courgette brocolis à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - omelette 1 œuf  $\frac{1}{2}$  à la ratatouille maison (3 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -100 g de spaghettis complets cuits (3 sp vert [ ] -3 sp 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

## Dimanche 18 avril

*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 c de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□ -recette du 03 05 2020)*

*10 h : grenade (0 sp)*

*Midi : cocktail fraise orange (0 sp vert bleu violet □□□) - crudités avec 50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet □□□) -sole grillée et asperges sauce hollandaise allégée (9 sp vert □ -7 spl bleu□ -4 spv violet□-recette du 08 05 2018) -thé vert sans sucre avec 1 moelleux aux cerises noires (5 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 15 07 2018)*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de jambon (1 sp vert bleu violet□□□) – 120 g de quinoa cuit (4 sp vert □-4 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (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 venir et prenez soin de vous et de vos proches.*

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

**Tous droits réservés**