

# MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 MAI 2021

## Ma semaine de menus du 24 au 30 Mai 2021

*Semaine de la fête des Mères en France et quelques entorses dimanche mais motus et bouche cousue ☹, il y a la réserve !*

### Lundi 24 Mai

*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 : un petit bol de myrtilles (0 sp)*

*Midi : salade cœurs de palmier, pointes d'asperges, oeufs de caille sauce yaourt 0% 30 g et citron (2 sp vert☹-0 spl bleu☹-0 spv violet☹) -haché de poulet Picard +1 c à c d'huile (4 sp vert bleu violet☹☹☹) -120 g de lentilles + carottes (3 sp☹-0 spl bleu☹-0 spv violet☹) -1faisselle 0% (1 sp vert ☹- 1 sp bleu☹-0 spv violet☹) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet☹☹☹) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet ☹☹☹) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☹☹☹)*

*Soir : potage de légumes + 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet ☹☹☹) -tartine sicilienne (9 sp vert ☹-7spl bleu☹-2 spv violet☹-recette du 02 02 21) -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*

## Mardi 25 mai

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 poire (0 sp)

Midi : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet □□□-recette du 16 02 21) -émincés de dinde aux petits pois et artichauts (4 sp vert □- 3 spl bleu□-3 spv violet□) - oeufs au lait chocolatés (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 18 03 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s bombées de gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de sardines grillées à la plancha sans MG (4 sp vert □-0 spl□-0 spv violet□) -120 g de purée de patates douces + 5 g de beurre 41% (6 sp vert□ -6 sp bleu□-1 spv 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

## Mercredi 26 Mai

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 (0 sp)

Midi : salade endive tomates cerises concombre + 1 c à c

d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -120 g de couscous complet cuit avec 5 g de beurre 41% + carotte céleri (5 sp vert -5 sp bleu-1 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) - 2 c à s bombées de gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert -3 spl bleu-1 spv violet-recette du 15 07 2019) -omelette aux épinards avec 2 oeufs moyens (5 sp vert-0 spl 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 27 Mai : il fait enfin beau**

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

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

Midi : radis roses à la croque au sel avec 50 g de pain noir 100% seigle complet et 1 carré frais 0% (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 effeuillé de Charolais Picard grillé sans MG (bœuf moins de 5%) (3 sp vert bleu violet) -salsifis avec 5 g de beurre à 41% (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -1 bol de myrtilles (0 sp) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□ -0 spv violet□)

Soir : truite fumée 50 g (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) rajoutée à la salade de riz à l'espagnole (7 sp vert □-6 spl bleu □-3 spv violet□-recette du 20 08 2016) -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 28 Mai**

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

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

Midi : avocat 60 g, jeunes pousses d'épinards, citron (3 sp vert bleu violet□□□) – spaghettis de la mer (6 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 22 11 2019) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 : thé glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -fraises -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade verte + 30 g d'anchois + 1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -tartine d'asperges vertes (6 sp vert □ - 5 spl bleu□-1 sp 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

### **Samedi 29 mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert ☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : une petite banane (0 sp)

Midi : salade betterave radis roses cœurs de palmier roquette + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -bar au four (6 sp vert ☐ -4 spl bleu☐ -2 spv violet☐ -recette du 16 10 2019) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert ☐ -2 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 : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1 sp vert bleu violet ☐☐☐- recette du 01 06 2020) – croque -madame (8 sp vert ☐ -5 spl bleu☐-5 spv violet☐) -1 yaourt de chèvre 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 30 Mai : fête des Mères**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 4 galettes pur sarrasin Priméal (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐)

10 h : 1 petite pomme Golden (0 sp)

Midi : flûte de champagne (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) - crudités tomates cerises radis carotte avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -asperges blanches avec 15 g de mayonnaise allégée (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) - noix de saint Jacques et sa purée de céleri au cerfeuil (4 sp vert ☐-3 spl bleu☐-3 spv violet☐-recette du 22 01 2017) -1 part de charlotte aux fraises (3 sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 14 08 2016) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -2 mini galettes noisette (4 sp vert ☐-2 sp bleu☐-2 spv violet☐) -100 g de compote poire sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de colin aux petits légumes en papillote (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de frites de patate douce +1 c à c d'huile (5 sp vert ☐-5 sp bleu☐-1 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 toutes et tous

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

**Tous droits réservés**