

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