

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 AVRIL AU 02 MAI 2021

Ma semaine de menus du 26 Avril au 02 Mai 2021

Avec le confinement, difficile de faire des courses surtout quand on habite la campagne mais découverte sur internet de sites bio très intéressants.

Lundi 26 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : carpaccio de concombre radis noir à la crème (1 sp vert bleu violet □□□ -recette du 27 09 2019) -poulet à la broche et ses accompagnements (7 sp vert □ -7 sp bleu□-5 spv violet□-recette du 15 07 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 de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -gelée de fraises sans sucre ajouté à l'agar agar (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade composée laitue tomates cerises maïs + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -2 oeufs coque (5 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□) – épinards (0 sp vert bleu 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

Mardi 27 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : grenade (0 sp)

Midi : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) - sardines épicées sur lit de chou vert (7 sp vert ☐- 3 spl bleu☐-1 spv violet☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -3 galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (2 sp vert☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spl bleu☐) -100 g de pâtes complètes à la sauce tomate maison sans MG lamelles de poivrons (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv 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

Mercredi 28 Avril

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

10 h : un petit bol de myrtilles (0 sp)

*Midi : cèleri rave râpé sauce faisselle 0% citron (1 sp vert
-1 spl-0 spv violet) -1 saucisse de volaille grillée sans
MG (2 sp vert bleu violet) -poêlée lentilles courgettes à
la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv
violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet
) -2 petites galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1
sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non
salées (2 sp vert bleu violet) -crème aux fraises (4 sp
vert-2 sp bleu-2 spv violet)-recette du 19 05 2019) -2
crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv
violet)*

*Soir : potage de légumes avec 50 g de yaourt 0% (1 sp vert -0
spl bleu-0 spv violet) -salade de quinoa aux crevettes (5 sp
vert -4spl bleu-2 spv violet)-recette du 17 06 2019) -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

Jeudi 29 Avril

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert
bleu violet) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet)*

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

*Midi : asperges blanches à la mayonnaise allégée + 1 c à s de
fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet) - 120 g de
rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -120 g de
frites avec 1 c à c d'huile (4 sp vert-4 sp bleu-1 spv
violet) -ratatouille maison (0 sp vert bleu violet) -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 d'amandes (3 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -2 petites galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage courgette brocolis panais à la crème allégée 4% (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -salade verte +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -tartine seigle complet au concombre (6 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recette du 12 08 20) -1 yaourt 100 g saint Malo 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

Vendredi 30 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées sauce citron (0 sp vert bleu violet) -gratin de morue à la patate douce (9 sp vert-8 spl bleu-3 spv violet-recette du 18 10 2017) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges 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) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : salade composée laitue tomates poivrons œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -galette de couscous complet au poulet (6 sp vert-5

spl-3spv) -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

Samedi 01 Mai : fête du travail

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet) -30 g de saint Paulin (3 sp vert bleu violet) –

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

Midi : salade composée laitue asperges vertes saumon fumé 40 g +1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) - gambas à la plancha (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) – 120 g de riz complet basmati avec dés de cœurs d'artichaut (4 sp vert-4 sp bleu-0 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 « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -2 galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir : potage potiron carotte patate douce à la crème allégée 4% (3 sp vert-3 sp bleu-1 spv violet) -salade endive cœurs de palmier + 1 œuf dur + 15 g de cerneaux de noix + 1 c à c d'huile de noix (6 sp vert-4 spl bleu-4 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0spv 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 02 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 petites crêpe maison 100% sarrasin (4 sp vert □-4 sp bleu□ -0 spv violet□) – 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□□□)

10 h : 2 mandarines (0 sp) (les dernières de la saison)

Midi : 45 g d'avocat citron mixé sur lit de mâche (2 sp vert bleu violet□□□) -caille au four champignons et de haricots verts + 1 c à c d'huile (2 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre au four (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -panna-cotta à la fleur d'oranger (4 sp vert bleu violet□□□) - thé vert sans sucre.

16 h : infusion camomille 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□□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage panais courgette avec 35 ml de lait écrémé (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -asperges gratinées au jambon (3 sp vert bleu violet □□□ -recette du 22 05 2017) -1 yaourt 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

Très bonne et fructueuse semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés