

MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 MAI 2021

Ma semaine de menus du 17 au 23 Mai 2021

Des trois programmes ☐☐☐, j'ai une nette préférence pour le vert ☐ car il m'oblige à peser les aliments en dehors des légumes que je consomme à volonté et de deux fruits par jour en général. Pas trop de dérapage et de tentation !

Lundi 17 Mai

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 : grenade (0 sp)

Midi : râpé de radis noir avec 10 g de mayonnaise allégée 4% et 2 c à c de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) – papillote anisée d'églefin (3 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 05 06 2020) -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☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 c à s bombées de gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-1 spv violet☐) -omelette 2 oeufs moyens aux poivrons (5 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -salade laitue au maïs et anchois +1 c à c d'huile (2 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 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

Mardi 18 mai

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

10 h : ananas frais (0 sp vert bleu violet □□□)

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet □□□) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet □□□) -haricots verts avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet □□□) -120 g d'écrasé de patate douce avec 35 ml de lait écrémé (5 sp vert □-5 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt de chèvre 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 (0 sp vert bleu violet □□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : salade batavia tomate betterave œuf de caille+ 1 c à c d'huile (2 sp vert□ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -tarte poireaux saumon fumé (8 sp vert□ -6 spl bleu□-6 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

Mercredi 19 Mai

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

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : asperges vertes + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de foie de veau au vinaigre de framboise , grillé avec 1 c à c d'huile (4 sp vert bleu violet □□□) -120 g de lentilles cuites (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□)

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 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 de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) – 50 g de pain noir 100% seigle complet grillé (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) tartiné avec 1 fromage frais 0%, 1 tranche de jambon de dinde, salade et aubergines grillées (2 sp vert □-1 spl 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

Jeudi 20 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet □□□) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet □□□-recette du 17 02 2020) -curry de dinde aux deux choux (8 sp vert □-7spl bleu□-5 spv violet□-recette du 05 02 2021) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -1 petit bol de myrtilles (0 sp) – 2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage de légumes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet) -croquettes de patates douces (10 sp vert -7 spl bleu- 3 spv violet-recette du 09 11 2017) -salade verte sauce yaourt 1 c à s + sel poivre citron (0 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

Vendredi 21 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade cœurs de palmier laitue sauce yaourt citron (0 sp vert bleu violet) -120 g de thon grillé à la plancha (4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) – tomates aubergines à la plancha (0 sp vert bleu violet) -100 g de riz complet aux câpres + 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -quinoa de la mer (6 sp vert -5 spl

bleu -2 spv violet -recette du 03 04 2017) -1yaourt 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 22 Mai

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 petite banane (0 sp)

Midi : salade roquette betterave + 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 flageolets (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 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) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet) -poêlée de coquillettes poireaux oeufs (7 sp vert -4 spl bleu - 1 spv violet -recette du 16 01 2018) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 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

Dimanche 23 Mai : Pentecôte

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 1 muffin complet (4 sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 pomme (0 sp)

Midi : asperges blanches à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 30 g de fromage blanc 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -80 g de carré d'agneau (6 sp vert bleu violet □□□) - écrasé de pommes de terre 100 g et de céleri à la crème allégée 4% (3 sp vert □-3 sp bleu□-1 spv violet□) -gâteau myrtilles chocolat (3 sp vert □-2 spl bleu□-1 spv violet□) - thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet □□□)-1 poire (0 sp)

Soir : potage panais courgette à la crème allégée 4% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet □□□) -ratatouille maison sans MG (0 sp vert bleu violet □□□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 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 semaine à venir

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés