

# MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 SEPTEMBRE 2021

## Ma semaine de menus du 13 au 19 Septembre 2021

*Je vous ai donné un nombre assez important de menus et je clos cette série mais je vais continuer mes recettes*

*Je vais aussi diminuer mes écrits sur les restaurants et la suite sera fonction de mes futures découvertes.*

### Lundi 13 Septembre

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -2 fromages frais nature 0% (1sp vert bleu violet)*

*10 h : 2 figues (0 sp)*

*Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) – 120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -courgettes tandori (3 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet-recette du 26 06 2018) -100 g de boulgour complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) – oeufs à la neige (3 sp vert-2 spl bleu-2 spv violet-recette du 07 05 2017) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet) -2 c à s de gelée de framboises à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)*

*Soir : salade batavia cœurs de palmier crevettes + 1 c à c d'huile (2sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) – gratin de thon au quinoa et chou-fleur (8 sp vert -6 spl bleu-3 spv violet-recette du 29 03 2017) -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

### **Mardi 14 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de merzer (2 sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : salade waldorf (3 sp vert bleu violet□□□-recette du 12 02 2020) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de flageolets (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir : salade laitue tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -1oeuf  $\frac{1}{2}$  en omelette avec 5 g de beurre 41% (5 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -écrasé de patates douces au saint moret (5 sp vert□-5 sp 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

### **Mercredi 15 Septembre**

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

10 h : 3 prunes (0 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -blanquette de veau aux légumes et pâtes complètes (7 sp vert □-7 sp bleu□-4 spv violet□-recette du 19 12 2016) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : salade verte à la sauce yaourt 0% citron anchois 30 g (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – parmentier de poulet au gruyère (7 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 28 06 2019) -2 figues (0 sp)

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 16 Septembre**

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : râpé de chou blanc à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -merlu à la marocaine (6 sp vert □ – 5 spl bleu□-2 spv violet□ -recette du 05 04 2017) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet □□□) -un petit bol de

fraises (0 sp) -1 tranche de cake tout chocolat (4 sp vert bleu violet) -recette du 07 02 2021)

Soir : émincé de radis noir avec 50 g de faisselle 0% salée sur 2 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) – salade en Velay (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 29 08 2016) -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 : le compte est bon

### **Vendredi 17 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 pêche de vigne (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -émincés de dinde aux Paimpol (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 28 09 2017) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv 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) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet)

Soir : salade verte, cœurs de palmier, truite fumée 50 g + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -tarte figues feta (5 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 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 18 Septembre**

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

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

Midi : carottes râpées sauce citron (0 sp vert bleu violet□□□) – encornets à la provençale (7 sp vert□- 6 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 28 02 2020) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)

16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet □□□) -1 tranche de cake tout chocolat (4 sp vert bleu violet □□□-recette du 07 02 2021) -2 c à s de gelée de framboises à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade verte tomates cerises poivrons anchois + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 croque madame avec 1 tranche de jambon de poulet, 1 œuf moyen, 30 g de gruyère allégé ,5 g de beurre 41% et 2 tranches de pain de mie ww (8 sp vert □-5 sp bleu□-5 spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0 sp)

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 19 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 tranches de brioche ww (4 sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□)

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

Midi : salade de coques aux artichauts (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 28 06 2017) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 18 01 2019) -panna cotta light à la mangue et fruits de la passion (3 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion citron sans sucre (0 sp) – 15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□)-2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de pâtes aux anchois (9 sp vert □- 5 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 24 juillet 2019) -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

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**