

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