

MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 SEPTEMBRE 2021

La chouette de Dijon : touchez la de la main gauche et votre vœu se réalisera

Ma semaine de menus du 06 au 12 Septembre 2021

L'été indien semble se prolonger alors profitons-en !

Lundi 06 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 : 1 pêche (0 sp)

Midi : artichaut + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de filet de bœuf (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de spaghettis complets cuits à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet □) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -fraises (0 sp)

Soir : salade composée sucrine tomates poivrons anchois + 1 c à c d'huile (2 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 œuf mollet moyen (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de purée de patate douce avec 2 c à s de lait écrémé (4 sp vert □-4 sp 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

Mardi 07 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle (4 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 nectarine (0 sp)

Midi : salade de concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -rouelle de jambon aux fèves, carottes, pommes de terre (10 sp vert -6 spl bleu-6 spv violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos froid 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) -1 grande crêpe maison 100% sarrasin (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade de riz terre mer (5 sp vert-4 spl bleu-1 spv violet -recette du 26 11 2016) – 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

Mercredi 08 Septembre

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

violet□□□)

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : praires au citron et bulots avec 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (3sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -aile de raie aux câpres et salicornes (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□ -recette du 18 09 2019) -100 g de boulgour complet à la julienne de légumes (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet □□□) – 1 banane écrasée sur 2 crackers 100% seigle complet avec 1 c à c de cacao sans sucre (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 12 06 2020) – carrelet meunière aux frites actifry (9 sp vert □-7 spl bleu□-4 spv violet□-recette du 15 01 2020) -brocolis vapeur (0 sp vert bleu 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

Jeudi 09 Septembre

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : radis noir et radis roses avec 50 g de fromage blanc 0% + 2 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert □-2 sp bleu□-1 spv violet□) -poulet à la crème au piment d'Espelette et ses

légumes (5 sp vert □- 4 spl bleu□-3 spv violet□ – recette du 16 03 2021) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -pain perdu aux fraises (4 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 05 05 2019)

Soir : rollmops 45 g (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – salade de quinoa 120 g + carottes et courgettes râpées + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (5 sp vert□-5 spl bleu□-1 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 □□□)

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 10 Septembre

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

10 h : 1 tranche de pastèque (0 sp)

Midi : salade de haricots verts avec 10 g de cerneaux de noix + 1 c à c d'huile de noix (3 sp vert bleu violet □□□) – 80 g de cabillaud vapeur avec des moules et des crevettes (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt saint Malo 0% 100 g (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -100 g de skyr 0% avec 1 c à c de miel (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade verte sauce yaourt 0% citron 30 g (0 sp vert bleu violet [] []) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert []-0 spl bleu []-0 spv violet []) – gratin de brocolis au cheddar (8 sp vert []-6 spl bleu []-6 spv violet []) -1 frécinette (0 sp) -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

Samedi 11 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 tartare (2 sp vert bleu violet [] [])

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

Midi : champignons à la crème (2 sp vert bleu violet [] []-recette du 05 01 2017) -caille aux girolles, rôtie avec 1 c à c d'huile (2sp vert bleu violet [] []) – 100 g de haricots Paimpol (3 sp vert []-0 spl bleu []-0 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 [] []) -fraises (0 sp) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet [] [])

Soir : salade laitue sauce citron yaourt 0% 30 g (0 sp vert bleu violet [] []) – croquettes de patate douce (10 sp vert []-7 spl bleu []-3 spv violet-recipe du 09 11 2017) -1 yaourt 0% saint Malo 100 g (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

Dimanche 12 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 pancakes au quinoa et à l'avoine (6 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : 60 g d'avocat crevettes avec 1 c à c de mayonnaise allégée sur lit de mâche (5 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□) – bar au four (7 sp vert □- 4 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 16 10 2019) -épinards nature (0 sp vert bleu violet□□□) -tiramisu mangue fruit de la passion (3 sp vert □-3 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 12 01 2020) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de pastèque (0 sp)

Soir : potage courgettes brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -1 tranche de jambon blanc dégraissé (1 sp vert bleu violet □□□) -salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 faisselle 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

Vous noterez que j'ai mis en programme□ 3 sp pour le pain de seigle de boulangerie qui contient du blé et 0 sp pour le pain de seigle intégral acheté en magasin bio 100% seigle.

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés