

# MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 AVRIL 2021

## Ma semaine de menus du 19 au 25 Avril 2021

*Si le printemps continue à se manifester positivement, les potages vont vite être remplacés par des légumes primeurs et cela sûrement début mai.*

### Lundi 19 Avril

*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 kiwi (0 sp)*

*Midi : salade 120 g de pommes de terre, cœurs de palmiers, concombre, roquette sauce yaourt 0% (4 sp vert □ -3 spl bleu□-0 spv violet□) -1 truite grillée aux amandes 10 g avec 1 c à c d'huile (6 sp vert □ -3 spl bleu□-3 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -tartelette aux fraises (5 sp vert bleu violet□□□-recette du 04 11 2016)*

*Soir : potage courgette chou chinois à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet □□□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -poêlée méditerranéenne (5 sp vert □ -5 sp bleu□-2 spv violet□-recette du 24 07 2017) -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*

## Mardi 20 Avril

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

10 h : myrtilles (0 sp)

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) -colombo de dinde (4 sp vert bleu violet □□□) -100 g de riz cuit complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -120 g de skyr 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□□□) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) 2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert□-4 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet □□□) -omelette 1 œuf  $\frac{1}{2}$  aux épinards (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de pain de mie ww (2 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

## Mercredi 21 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de mimolette (4 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade cœurs de laitue, haricots verts ,1 œuf de caille et cubes de fromage de tête 35 g sauce yaourt 0% échalote (3

sp vert☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de frites de patate douce avec 1 c à c d'huile (6 sp vert ☐ -6 sp bleu☐ -1 spv violet☐) - 1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐)-fraises (0 sp)

Soir : potage de légumes au lait écrémé 35 ml (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -salade de quinoa aux crevettes (5 sp vert ☐ - 4 spl bleu☐- 2 spv violet☐-recette du 17 06 2019) -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

Pour 16 spv violet☐ : le compte est bon

### **Jeudi 22 avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

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

Midi : salade fèves avocat (6 sp vert ☐- 4 spl bleu☐-4 spv violet☐-recette du 04 09 2019) -soufflé de merlan au chou-fleur (4 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-recette du 27 03 2019) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐-1 sp 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 ☐☐☐) -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 au lait écrémé 35 ml (0 sp vert bleu violet) -1 part de tarte poireaux jambon (8 sp vert -7 spl bleu-6 spv violet-recette du 30 11 2017) -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

### **Vendredi 23 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet)

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

Midi : radis roses à la croque au sel avec 50 g de pain noir seigle complet tartiné d'un fromage frais ail et fines herbes 0% (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv) -75 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (5 sp vert bleu violet) -1/2 aubergine à l'italienne (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020)

Soir : velouté d'asperges (4 sp vert -4 sp bleu-2 spv violet-recette du 11 05 2020) -1 gros œuf dur (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) - ratatouille maison sans MG (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*

### **Samedi 24 Avril**

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

*10 h : 1 petite banane (0 sp)*

*Midi : salade de carottes citron (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) - coquelet et sa cassolette de champignons et de rattes (8 sp vert ☐-8 sp bleu☐-5 spv violet☐-recette du 13 01 2017) -100 g de skyr 0% (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 cracker 100 % seigle complet (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : potage tout chou épicé aux crevettes (1 sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 26 12 2016) -sardines à l'italienne (9 sp vert ☐-5 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 21 09 2018) -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*

### **Dimanche 25 avril**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐ -1 sp bleu☐-0 spv violet☐)*

*10 h : 1 pomme (0 sp)*

Midi : saumon fumé 50 g et asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (3 sp vert □-1 spl bleu □-1 spv violet□) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 18 01 2019) -crème citron jaune aux fraises (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage de légumes pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert □ -3 sp bleu□-1 spv violet□) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□) -endives au parmesan (2 sp vert bleu violet □□□-recette du 01 04 2020) -1 yaourt 0% de chèvre (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 belle semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**

---