

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 AVRIL 2021

## Ma semaine de menus du 05 au 11 Avril 2021

En route vers les beaux jours mais cette semaine, ce n'est pas gagné : il fait froid !

### Lundi 05 avril : Lundi de Pâques

*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 : avocat asperges vertes saumon fumé sauce yaourt 0% citron (6 sp vert□-3 spl bleu□-3 spv violet□) -noix de saint jacques à la plancha avec 1 c à c d'huile et poivrons (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de riz complet cuits (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre (0 sp) avec 3 mini madeleines au citron (2 sp vert bleu violet-recette du 20 11 2016)*

*16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -une coupelle de fraises (0 sp)*

*Soir : potage butternut carotte à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -salade de chou-fleur pommes de terre 100 g avec 1 œuf dur  $\frac{1}{2}$  + 1 c à c d'huile (6 sp vert □-3 spl bleu□-1 spv violet□) -2 petits suisses 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 06 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet ) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet )

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : radis noir râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -poulet à l'oseille (5 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert-1 sp 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 ) -3 mini madeleines au citron (2 sp vert bleu violet-recette du 20 11 2016) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet )

Soir : potage panais courgette avec 35 ml de lait écrémé (3 sp vert - 0 spl bleu-0 spv violet) - 1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet ) -brocolis (0 sp vert bleu violet ) - 30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 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

### Mercredi 07 Avril

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

10 h : 1 poire (0 sp)

*Midi : endive cœurs d'artichaut en salade + 1 c à c d'huile de noix (1 sp vert bleu violet) -100 g de rumsteak haché grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -120 g de lentilles carotte cuites (3 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -1 petit flan maison (2 sp vert bleu violet-recette du 06 01 2019) - thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020)*

*Soir : potage de légumes avec 50 g de topinambours et à la faisselle 0% (3 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -tartine sicilienne (9 sp vert -7 spl bleu-2 spv violet-recette du 02 02 2021) -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*

### **Jeudi 08 Avril**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de saint moret (2 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) -truite au fenouil (4 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet-recette du 17 11 2020) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -100 g de faisselle 0% salé (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre avec 10 g de chocolat de Pâques (3 sp vert bleu violet)*

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : soupe de poissons (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-recette du 18 01 2017) -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

### Vendredi 09 Avril

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

10 h : fraises (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel avec 5 g de beurre 41 % (1 sp vert bleu violet □□□) -cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert□ - 5 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -1 petite banane (0 sp) -10 g de chocolat noir de Pâques (3 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage de panais avec 35 ml de lait écrémé (3 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) - crêpe maison 100% sarrasin au jambon de dinde, courgette et cancoillotte (4 sp vert□-3 spl bleu□-1 spv violet□) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu 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

### **Samedi 10 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 : grenade (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -recette du 17 02 2020) -filet de porc aux carottes épicées (7 sp vert -7 sp bleu-5 spv violet-recette du 24 02 2020) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle 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 cracker 100% seigle complet (1 sp vert-1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : salade d'endives sauce faisselle 0% 35 g (0 sp vert bleu violet ) -croquettes de patate douce (10 sp vert -7 spl bleu-3 spv violet-recette du 09 11 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

### **Dimanche 11 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 1 muffin complet (4 sp

vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet□□□)

10h : grenade (0 sp)

Midi : concombre à la russe (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□ -recette du 25 07 2018) -sole gambas aux asperges vertes (5 sp vert □ - 3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 01 07 2017) -100 g de riz thaï complet aux poivrons (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -mousse fraise chocolat noir (3 sp vert □ -2 sp bleu□-2 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□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -1 œuf coque moyen (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 cœurs d'artichaut (0 sp vert bleu 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

Très bonne semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**