

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