

# MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 MARS 2021

## Ma semaine de menus du 01 au 07 Mars 2021

Vivement les légumes primeurs !

### Lundi 01 Mars

*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 mandarine (0 sp)*

*Midi : poireaux en salade (4 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet -recette du 17 05 2019) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) - 100 g de lentilles cuites (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -tartine cacao à la poire sans confiture (3 sp vert bleu violet -sur la base de la recette du 13 07 2018)*

*Soir : potage 50 g de fèves + courgette avec 1 petit suisse 0% (2 sp vert -1 spl bleu-0 spv violet) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de coquillettes complètes cuites aux bouquets de brocolis (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv 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)*

*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 02 Mars

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 : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -lapin aux champignons et chou-fleur (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert☐-2 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos caramel sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 oeufs moyens sur le plat avec 5 g de beurre 41% (6 sp vert ☐-1 sp bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de sarrasin cuit aux épinards (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 c à c de confiture (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

### Mercredi 03 Mars

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 orange (0 sp)

Midi : salade laitue asperges vertes truite fumée 40 g à la crème allégée 4% citronnée (3 sp vert☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -papillote anisée d'églefin (3 sp vert☐-2 spl bleu☐ -2 spv violet☐-recette du 05 06 2020) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert☐-4 sp bleu☐-0 spv violet☐) -crème chocolatée

(3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 17 06 2018) - thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020)

Soir : potage butternut carotte avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) - salade de quinoa aux crevettes (5 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet -recette du 17 06 2019) -30 g de merzer (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

### **Jeudi 04 Mars**

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade roquette betterave oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -100 g de spaghettis complets cuits, ratatouille à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -croquettes de patate douce (10 sp vert -7 spl bleu -3 spv violet -recette du 09 11 2017) -carottes râpées au

*citron (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*

### **Vendredi 05 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet)*

*10h : grenade (0 sp)*

*Midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -haché de poulet aux légumes (4 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet) -120 g de pommes de terre en rondelles à l'actifry + 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -coupelle d'ananas frais (0 sp)*

*Soir : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet) -100 g de thon frais aux tomates et au four sans MG (4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -100 g de spaghettis de quinoa à la tomate (3 sp vert-3 sp bleu-0spv 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*

### **Samedi 06 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : grenade (0 sp)*

*Midi : radis roses à la croque au sel avec 10 g de beurre 41% et 2 crackers 100% seigle complet (4 sp vert-4 sp bleu-2 spv violet) -veau marengo (5 sp vert bleu violet-recette du 23 05 2018) -purée de céleri à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 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 pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -omelette 2 oeufs à la ratatouille (5 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de boulgour complet (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv) -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 07 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 petits grillés (3 sp vert bleu violet) - 2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 spl bleu-0 spv violet) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020)*

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

*Midi : saumon fumé laitue asperges vertes cœurs de palmier avec 15 g mayonnaise +1 c à c de fromage blanc 0% (5 sp*

vert -2 spl bleu -2 spv violet -noix de saint jacques à la plancha (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de riz blanc basmati avec des cœurs d'artichauts (4 sp vert -4 sp bleu -4 spv violet) – 1 petit pot crémeux au chocolat (3 sp vert bleu violet-recette du 19 11 2017)) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -1 tranche de banana bread aux raisins de Corinthe (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -parmentier de patate douce carotte (7 sp vert -6 spl bleu -1 spv violet-recette du 18 09 2020) -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 venir à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**