

# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 AOÛT 2021

## Ma semaine de menus du 09 au 15 Août 2021

Le soleil et le beau temps sont de retour, les plats d'été aussi :

### Lundi 09 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□) -2 fromages frais nature 0% (1 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet□□□) -foie de veau, compotée d'oignons rouges et tomates cerises au vinaigre balsamique (5 sp vert bleu violet□□□) -100 g de purée de patates douces avec 25 g de crème allégée 4% (5 sp vert □-5 sp bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos orange sans sucre (0 sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade endives cœurs de palmier + 15 g de cerneaux de noix + 2 œufs durs moyens + 1 c à c d'huile (9 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -1 crème de roquefort allégée (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 10 août**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 pêche (0 sp)*

*Midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) – 100 g de saumon, julienne de légumes en papillote (4 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de riz complet cuit (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 yuzu sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet □□□) -1 petit bol de fraises (0 sp)*

*Soir : salade romaine avocat mozzarella (7 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 boule de sorbet citron (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*

## **Mercredi 11 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 2 abricots (0 sp)*

*Midi : salade crevettes sucrine sauce yaourt 0% 35 g (1 sp vert □-0 spl bleu□-0spv violet□) -haddock à l'italienne (6 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet □-recette du 05 11 2016) -1*

yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl 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□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -fraises (0 sp)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet□□□ -recette du 12 06 2020) -1 part de tarte aux oignons jambon (6 sp vert □-5 spl bleu□-5 spv violet□-recette du 18 08 2017) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -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

### **Jeudi 12 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) – 30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 nectarine (0 sp)

Midi : jeunes pousses d'épinards anchois en salade + 1 c à c d'huile (2 sp vert□ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet □□□) -purée 120 g de pommes de terre, céleri avec 25 g de crème 4% (4 sp vert □-4 sp 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 glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) – 100 g de salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de pâtes au poulet (9 sp vert-5 spl bleu-2 spv violet- -recette du 03 07 2019) - 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 13 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet ) -30 g de gruyère allégée (2 sp vert bleu violet )

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade Parmigiano Reggiano (4 sp vert bleu violet ) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet ) -120 g de couscous complet cuit + légumes (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 petit suisse 0% à la cannelle (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos à l 'orange sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade nordique (8 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet- recette du 10 05 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

### **Samedi 14 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 tranche de melon (0 sp)*

*Midi : râpé de courgettes sauce yaourt 0% citron 30 g (0 sp vert bleu violet) -1 brochette de filet mignon 120 g, bacon, champignons (4 sp vert bleu violet) -tomates provençales au four (2 sp vert bleu violet -recette du 15 06 2021) -120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet) – framboises (0 sp)*

*Soir : salade en Velay (6 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet -recette du 29 08 2016) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 boule de sorbet fraise (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*

### **Dimanche 15 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 mini crêpes orge mondée lait d'amande sans sucre (3 sp vert bleu violet -recette du 20 06 2021) -40 g de ricotta sucrée au sugarly (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : raisin (0 sp)*

*Midi : salade de macédoine aux crevettes et avocat (5 sp vert*

☐-4 spl bleu☐-4 spv violet☐-recette du 02 09 2019) -1 brochette de filet de poulet 140 g, poivrons oignons tomates (3 sp vert ☐-0spl bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de pommes de terre cuites dans la cendre (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -myrtilles en nid de pêche (0 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☐☐☐) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à s de gelée de mûres sans sucre ajouté à l'agar agar (0 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : salade de riz à l'espagnole (7 sp vert ☐-6 spl bleu☐-3 spv violet☐-recette du 20 08 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

Très belle semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**