

MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 FÉVRIER 2021

Ma semaine de menus du 01 au 07 Février 2021

Et maintenant, les crêpes, les galettes, les beignets et autres gourmandises nettement moins caloriques que les galettes des Rois...

Lundi 01 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain au levain (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 mandarine (0 sp)

Midi : salade mais cœurs de palmier + 1 œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -100 g de blanc de volaille (2 sp -0 spl bleu - 0 spv violet) -petits pois carotte + pomme de terre vapeur 50 g (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre avec 1 tranche de cake tout chocolat (4 sp vert bleu violet -recette du 07 02 2021).

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -100 g de compote de pommes sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage tout orange (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet -recette du 24 10 2016) -100 g de sardines nature en boîte sans huile (4 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -salade de céleri -rave râpé à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 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 02 Février : Chandeleur

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 crackers 100 % seigle complet (3 sp vert - 3 sp bleu -0 spv violet) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) - 1 galette de sarrasin omelette épinards (8 sp vert -5 spl bleu -5 spv violet) -1 crêpe de froment maison avec 120 g de skyr 0% (4 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -1 crêpe de froment maison à la gelée 4 fruits (2 sp vert bleu violet -recette gelée 4 fruits 03 05 2020)

Soir : potage courgette cresson + 50 g de faisselle 0% (1 sp vert -1sp bleu -0 spv violet) -parmentier de colin (4 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet -recette du 10 04 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

Mercredi 03 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain au levain (3

sp vert bleu violet [] [] [] – 2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet [] [] [])

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade de radis noir au raifort (1 sp vert bleu violet [] [] [] -recette du 26 01 21) -1 saucisse Knacks de porc cuite à l'eau frémissante (3 sp vert bleu violet [] [] []) -1 galette maison 100% sarrasin (2 sp vert [] -2 sp bleu [] -0 spv violet []) fourrée d'aubergines grillées (1 sp vert bleu violet [] [] []) et de 50 g de fèves cuites (1 sp vert [] -0 spl bleu [] -0 spv violet [] -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert [] -0 spl bleu [] -0 spv violet []). Thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3 sp vert bleu violet [] [] []) – 1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet [] [] []) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet [] [] [])

Soir : potage butternut carotte au skyr 0% 50 g (1 sp vert [] -0 spl bleu [] -0 spv violet []) -croquettes de patate douce (10 sp vert [] -7 spl bleu [] -3 spv violet [] -recette du 09 11 2017) -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

Jeudi 04 Février

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 : ananas frais (0 sp)

Midi : avocat 50 g + crevettes à la pseudo mayonnaise 1/2 jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (5 sp vert [] -3

spl bleu -3 spv violet) -120 g de filet de merlan au four + chou-fleur + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -120 g de riz basmati complet (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 banane (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -carottes vapeur (0 sp vert bleu violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu- 0 spv violet) -50 g de skyr 0% salé (1 sp vert-0 spl bleu -0 spv violet) -tisane verveine sans sucre (0 sp)

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 Février

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

10 h : une petite grappe de raisin italien (0 sp)

Midi : concombre à la russe (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet-recette du 25 07 2018) -noix de saint jacques sur purée de topinambours (8 sp vert-6 spl bleu-2 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 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 - 0 spv vert) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage courgette panais à la crème allégée (3 sp vert -1 sp bleu -1 spv violet) -120 g d'églefin en papillote avec fenouil (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv 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 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : radis roses avec 100 g de skyr 0% salé + 3 crackers 100% seigle complet (4 sp vert -3 spl bleu -0 spv violet) - caille aux couleurs automnales (5 sp vert bleu violet -recette du 05 11 2018) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion au thym sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 poire pochée aux épices (0 sp vert bleu violet -recette du 01 12 2019)

Soir : potage potiron carotte à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet) -100 g de saumon au four (4 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de boulgour complet aux petits légumes (4 sp vert -4 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

Dimanche 07 Février

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) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)

10 h : 1 frécinette (0 sp)

Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) - crudités : carotte crue, chou-fleur cru, radis, tomates cerises avec 50 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet) -sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp vert -7 spl bleu-3 spv violet-recette du 27 12 2019) – forêt noire revisitée (5 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade endives + cœurs de palmier + 1 œuf dur et demi + 50 g de pomme de terre cuite + 10 g de noix + 1 c à c d'huile (7 sp vert – 4 spl bleu- 3 spv violet) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0spv 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