

# MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 AOÛT 2021

## Ma semaine de menus du 02 au 08 Août 2021

Retour au mode automne hiver :

### Lundi 02 Août

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -40 g de cancoillotte nature (1 sp vert bleu violet)*

*10 h : mangue (0 sp)*

*Midi : mousse d'avocat au citron 60 g sur lit de mâche (3 sp vert bleu violet) -loup aux petits légumes (6 sp vert -4 spl bleu-2 spv violet-recette du 22 05 2018) -crème chocolatée (3 sp vert - 2 spl bleu-2 spv violet-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -3 c à s de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)*

*Soir : velouté de courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -1 crêpe maison 100% sarrasin jambon de dinde œuf épinards (5 sp vert -2 spl bleu-0 spv violet) -salade batavia tomates concombre + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% à la cannelle (1 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

### **Mardi 03 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet ) -2 fromages frais 0 % (1 sp vert bleu violet)

10 h : mangue (0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) – curry de veau aux carottes et pâtes complètes (10 sp vert -10 sp bleu-6 spv violet-recipe du 06 12 2019) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv 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) -salade marine d'orge perlée (9 sp vert -4 spl bleu-4 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

### **Mercredi 04 Août**

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 pêche (0 sp)

Midi : râpé de céleri rave à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -0 spl

bleu-0 spv violet) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet ) -100 g de frites de patate douce + 1 c à c d'huile (actifry) (5 sp vert -5 sp bleu-1 spv violet) - purée de brocolis nature (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% de chèvre (2 sp -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) – 15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet ) -1 petit bol de fraises (0 sp) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet )

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -spaghettis hoki légumes (6 sp vert -5 spl bleu-2 spv violet-recette du 13 03 2018) -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

### **Jeudi 05 Août**

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 : 1 nectarine (0 sp)

Midi : chou blanc émincé sauce yaourt 0% au citron (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -aubergine à la feta (4 sp vert bleu violet -recette du 19 05 2018) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -framboises (0 sp)-1 galette pur

sarrasin priméal (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage de cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ) - tartine seigle complet au concombre (6 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet -recette du 12 08 2020) -120 g de skyr 0% à la cannelle (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

### **Vendredi 06 Août**

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 : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -recette du 17 02 2020) -poulet chou-fleur (5 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (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) – 15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet )

Soir : salade de pâtes au bœuf cuit (8 sp vert -8 sp bleu -4 spv violet -recette du 11 07 2018) -1 yaourt de chèvre 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

## **Samedi 07 Août**

*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 : 2 figues (0 sp)*

*Midi : carpaccio de courgettes à l'italienne (2 sp vert bleu violet□□□-recette du 28 08 2019) -caille Paimpol (5 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 12 12 2018) -100 g de skyr à la cannelle 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99 % (3 sp vert bleu violet□□□) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□)*

*Soir : 1 tranche de melon avec 60 g de saumon fumé et asperges vertes (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□ -salade de quinoa aux crevettes (5 sp vert□-4 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2019) -1 flan maison (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*

## **Dimanche 08 Août**

*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□)*

*10 h : 1 petite banane frécinette (0 sp)*

*Midi : carpaccio d'artichauts au citron et parmesan (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 07 08 2019) -*

brochette de 120 g d'espardon bacon tomates oignons au barbecue (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -coupe glacée de fraises (5 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote de pomme cannelle maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 galette pur sarrasin priméal (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet -recette du 12 06 2020) -salade d'encornets à la marocaine (4 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 11 08 2017) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) - 1 yaourt de chèvre 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

Je renouvelle les précisions sur mon comptage de certains aliments : personnellement je note les pains , les crackers , les galettes 100% seigle complet ou sarrasin à IG bas sans traces de blé ou autre céréale à 0 sp violet ce qui me semble logique mais vous pouvez les comptabiliser selon votre choix et donc puiser dans votre réserve.

Très bonne semaine à venir et sur les  $\frac{3}{4}$  de la France, nous cherchons le beau temps et le soleil. La météo nous le promet pour la semaine prochaine mais je suis comme saint Thomas, je ne crois que ce que je vois.

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

**Tous droits réservés**