

# MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 DÉCEMBRE 2019

## Ma semaine de menus du 02 au 08 Décembre 2019

Ne voyant vraiment pas la différence entre les grains de sarrasin et la farine 100% sarrasin, je compte 0sp en □ pour la farine

Quant à la farine complète à 100 %, je compte aussi 0 sp □ comme les pâtes complètes qui sont faites avec cette farine et d'eau

Je ne suis pas diététicienne mais dans le milieu médical d'où mes interrogations

### Lundi 02 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp) -2 portions allégées de saint moret (2 sp)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron crevettes (4 sp □- 3 spl □-3 spv □) – papillote aile de raie à la méditerranéenne (7sp □-6spl □-2spv □) -100 g de skyr 0% (1 sp □- 0 spl□-0 spv □) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) – 10 g de pignons de pin (2 sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp)

Soir : potage courgette céleri avec 1 petit suisse 0 % (1 sp □-1sp □-0spv □ ) -1 crêpe maison 100% sarrasin œuf jambon de dinde ratatouille maison sans MG (5 sp □- 2 spl □-0 spv □) -1 crêpe maison de froment + 2 c à c de confiture (4 sp) –1 yaourt 0% (1sp □-0 spl □- 0 spv □) – 1 clémentine (0 sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv □ :  
le compte est bon

## **Mardi 03 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 sp) -10 g de beurre à 41% (2sp) -50 g de camembert à 5% (2sp)

10 h : 1 petite grappe de raisins (0 sp)

Midi : asperges à la russe (3 sp □-1 spl □-1 spv □-recette du 08 05 2017) -bar

au four (6 sp □-4 spl □-2 spv □-recette du 16 10 2019)

-2 petits suisses 0% (1sp □□-

0 spv □) -10 g

de chocolat noir 99% (3sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) – 10 g de cerneaux

de noix (2 sp) -1 pomme cannelle au four (0 sp)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp □-4 sp □- 1 spv □-recette du 16 11 2017)

-120 g de truite au four en papillote sans MG (3 sp □- 0 spl □- 0 spv □)

-épinards +1 c à s de crème à 4 % (1sp) -1 faisselle 0% (1 sp □- 1 sp □- 0 spv □)

-1poire (0sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :  
le compte est bon

### **Mercredi 04 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes 100%  
sarrasin (4sp ☐- 4 sp ☐ -0spv☐)  
-60 g de cancoillotte (2sp)

-1 petite banane (0sp)

Midi : carottes citron (0sp) -120 g de rumsteak grillé  
sans MG (2 sp) – 120 g de lentilles nature (2 sp ☐-0sp ☐-0 spv  
☐)

– mousse myrtilles avec 1 faisselle 0% (1 sp ☐

-1sp ☐-0 spv ☐)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre

(0sp) -10 g d'amandes (2 sp) -10 g de chocolat noir (3sp) -1  
muffin à la

framboise (3sp ☐-2spl ☐-2 spv ☐-recette du16 07 2017)

Soir : potage cresson pommes de terre avec 2 c à s de  
crème 4% (3sp ☐-3 sp☐-1 spv ☐) – gratin de courgettes  
féta (7 sp ☐-4 spl ☐- 4 spv ☐) -douceur de poire (1sp  
☐- 0 spl

☐-0 spv

-recette du 14 01 2018)

Pour 30 sp ☐ :  
le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :  
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :  
le compte est bon

### **Jeudi 05 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp) -30 g de Saint Paulin (3sp)

10h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : concombre +1 c à s de crème à 4% (1 sp) – lapin aux épices (4sp- recette du 16 02 2017) – 100 g de couscous complet (3 sp □- 3 sp □-0 spv □)  
-1 flan maison (2 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp) -1 pomme cannelle au four (0 sp)

Soir : salade roquette betterave œuf dur + 1 c à c d'huile (3 sp □-1 spl □- 1 spv □) -80 g de maquereau en boîte (5 sp □-0 spl □-0 spv □)  
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp □- 3 sp□-0 spv □)  
-100 g de faisselle 0% salée et à la ciboulette (1 sp □- 1 sp □-0 spv □)  
-1 poire (0sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv □ :  
le compte est bon

## **Vendredi 06 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 crêpes 100 % sarrasin (4 sp □-4 sp□0 spv □) -30 g de gruyère allégé râpé (2 sp) -1 tranche de jambon de dinde (1sp □-0 spl □-0 spv □)

10h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : radis + 100 g de skyr 0% salé (1sp □-0spl □-0 spv□)  
-60 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (4 sp) -120 g de  
flageolets (2sp □- 0 spl □-0 spv □)  
-carottes (0sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp) – 1  
biscuit sec (1sp)  
– thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons  
de pin (2sp) -crème café noisette (4sp-recette du 31 03 2019)

Soir : potage butternut carotte (0sp) – filet de flétan  
au fenouil (3sp □-1  
spl □-1spv □)  
-100 g de riz basmati complet (3 sp □-3  
sp □-0 spv □)  
-1 yaourt 0% (1sp □-  
0 spl □-0 spv □)  
– 2 c à c de confiture de myrtilles (2 sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv □ :  
le compte est bon

## **Samedi 07 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp)  
-30 g de chèvre frais (3sp)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : potage de légumes (0sp) – 60 g de boudin blanc  
au four (5sp) -100 g de compote de pommes sans sucre (0sp)  
-120 d'écrasé de  
patates douces (5 sp □-5  
sp □ -0 spv

□)

-1 yaourt 0% (1 sp □  
-0 spl □-0 spv □)  
-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2  
sp) -1 crêpe 100% sarrasin (2sp□ – 2sp □-0spv □)  
– 100 g de skyr 0% (1sp □  
-0spl □-0spl □)

Soir : salade composée laitue + cœurs de palmier + 60 g  
de maïs + 50 g de saumon fumé + 2 œufs de caille + 1 c à c  
d'huile de colza (6  
sp □- 1 spl  
□-1 spv □)  
– 2 tranches grillées de pain de mie ww (2 sp) – 1 banane  
(0sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv □ :  
le compte est bon

## **Dimanche 08 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 2 tranches de  
brioche ww (4sp) -10 g de beurre 41% (2sp) -50 g de confiture  
Gerblé (1sp)

10h : 1 orange (0sp)

Midi : crevettes  
+ 10 g de mayonnaise allégée (2sp □  
– 1spl □- 1 spv  
□)  
– thon à la provençale (7sp □-4spl

☐- 1spv ☐ -recette du 17 05 2017

et faite avec des spaghettis complets) –salade de fruits maison sans sucre

ajouté (0 sp)-1 muffin poire noisette (4 sp)-

thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -2 petits suisses

0% (1sp ☐- 1 sp ☐- 0 spv ☐)

Soir : salade

endive + 10 g de noix + 1 pomme +1 c à c d'huile de noix (3sp)

-2 tranches de

jambon de poulet (2sp ☐-0

spl ☐- 0 spv

☐)

– 100 g de boulgour complet (3 sp ☐-

3 sp ☐- 0 spv

☐)

-100 g de skyr 0% (1sp ☐-0

spl ☐-0 spv ☐)

Pour 30 sp ☐ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :

le compte est bon

Pour 16spv ☐ :

le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**