

# MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 NOVEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 02 au 08 Novembre 2020

*D'après le dicton : « Brumes d'octobre et pluvieux novembre font ensemble un bon décembre » mais il est mal parti le mois de décembre !*

### Lundi 02 novembre

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) -2 carrés frais 0% 50 g (0 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : 1 tranche de terrine forestière de poulet avec salade sauce yaourt 0% (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet - recette du 24 05 2018) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet) -tartelette aux pommes (4 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion hibiscus sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat (3 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)*

*Soir : potage chou chinois brocolis courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -salade composée de pâtes aux légumes (8 sp vert - 6spl bleu -1 spv violet -recette du 07 07 2018) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -myrtilles (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

### **Mardi 03 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de mimolette (4 sp vert bleu violet ☐☐☐)

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

Midi : salade fleurie (2 sp vert ☐-1 spl bleu ☐-1 spv violet ☐) - crevettes grises coquillettes au citron vert et perles noires (7 sp vert ☐ -5 spl bleu ☐-2 spv violet ☐-recette du 08 02 2017) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert ☐-2sp bleu ☐-0 spv violet ☐)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert ☐ -3 sp bleu ☐-1 spv violet ☐) -100 g de sardines sans huile citron basilic (3 sp vert ☐-0 spl bleu ☐-0 spv violet ☐) -80 g de maïs + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert ☐-0 spl bleu ☐-0 spv violet ☐) -1 clémentine (0sp)

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 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -40 g de ricotta sucrée au sugarly (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

*Midi : salade verte sauce yaourt 0% (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) - poire pochée aux épices (0 sp vert bleu violet - recette du 01 12 2019) - thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos 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) - 50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet)*

*Soir : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) - omelette 1oeuf + 1 blanc aux champignons avec 1 c à c d'huile (3 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - 100 g de compote sans sucre ajouté (0 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 Novembre**

*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 : ½ kaki (0 sp)*

*Midi : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet) - saumon sur lit de chou vert (7 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - recette du 03 05 2019) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - 1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet) - thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) - 10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) - 10 g de chocolat noir 99 % (3 sp vert bleu violet) - 50 g de pain noir 100% seigle*

complet (3 sp vert □ - 3 sp bleu □ - 0 spv violet □)

Soir : salade de 100 g de lentilles + 50 g de thon petit navire + tomates cerises + 1 c à c d'huile d'olive (4 sp vert □ -1 spl bleu □ -1 spv violet □) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu □ -0 spv violet □) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 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

### Vendredi 06 Novembre

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 □□□)

10 h :  $\frac{1}{2}$  kaki (0 sp)

Midi : radis roses et truite fumée avec 1 wasa léger (3 sp vert □ -1 sp bleu □ -1 spv violet □) - noix de saint jacques aux artichauts sauce citron (8 sp vert □ -7 spl bleu □ -4 spv violet □) -2 clémentines (0 sp) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage potimarron carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet □□□) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -120 g de spaghettis complets cuits à la sauce tomate maison (4 sp vert □ -4 sp bleu □ -0 spv violet □) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -myrtilles (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

### **Samedi 07 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet☐☐☐) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : une petite banane (0 sp)

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1 sp) – 85 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de haricots Paimpol cuits (3 sp vert☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -épinards (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐- 0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : salade verte + tomates cerises + anchois + 1 œuf de caille + 1 c à c d'huile (4 sp vert ☐- 1 spl bleu☐ -1 spv violet☐) -écrasé de pommes de terre à la portugaise (5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐-0 spv violet☐-recette du 02 01 2019) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐- 0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -framboises (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

### **Dimanche 08 novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 portions de 25 g de carré frais 0% (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : flute de crémant (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])-crudités (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -tomates farcies colin avocat (3 sp vert [ ]-2 spl bleu[ ]-2 spv violet[ ] -recette du 13 04 2017) - langoustines (2 sp vert[ ]-0 spl bleu [ ]-0 spv violet[ ]) -100 g de riz complet basmati cuit (3 sp vert[ ]- 3 sp bleu[ ] -0 spv violet[ ])-endives braisées à l'orange avec 1 c à c de beurre à 41 % (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])-tiramisu à la pomme (4 sp vert[ ]-2 spl bleu[ ]-2 spv violet[ ])thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 yaourt 0% (2 sp vert[ ]-0 spl bleu[ ] -0 spv violet[ ])

Soir : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -ratatouille maison sans MG (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert[ ] -4 sp bleu[ ]-0 spv violet[ ]) -gelée de fruits (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]-recette du 03 05 2020 selon les fruits de saison)

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 toutes et tous

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

**Tous droits réservés**