

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 MAI 2021

## Ma semaine de menus du 03 au 09 Mai 2021

« Joli mois de mai » : parlons-en, il fait froid et il pleut ☁☁ mais un dicton alsacien redonne de l'espoir : « mai frais et pluvieux remplit la grange et les tonneaux »

Alors continuons les soupes, potages, veloutés ...

### Lundi 03 Mai

*Matin* : thé noir sans sucre (0 sp) -5 galettes pur sarrasin Priméal soit 30 g (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -30 g de fromage de chèvre frais (3 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : un petit bol de myrtilles (0 sp)

*Midi* : râpé de céleri rave à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -seiches sautées au quinoa et aux légumes (8 sp vert ☐-6 spl bleu☐-3 spv violet☐-recette du 23 12 2017) -120 g de skyr 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 ☐☐☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

*Soir* : potage de légumes au lait écrémé 35 ml (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 part de tarte 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% (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.

### **Mardi 04 Mai**

*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 gros kiwi (0 sp)*

*Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de frites de patates douces à l'actifry + 1 c à c d'huile (5 sp vert ☐-5 sp bleu☐-1 spv violet☐) -épinards nature (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) - thé vert sans sucre.*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 tartine de pain noir 100% seigle complet 50 g (3 sp vert ☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à s de gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) – salade de lentilles à l'œuf mollet (6 sp vert ☐-1 spl bleu☐-1 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.

### **Mercredi 05 Mai**

*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 poire (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel avec 5 g de beurre à 41 % (1 sp vert bleu violet □□□) -poulet à l'orange et aux salsifis (5 sp vert □- 2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 19 04 2018) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet □) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre.

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -3 galettes pur sarrasin Priméal de 6 g chacune (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□un petit bol de fraises (0 sp)

Soir : potage brocolis courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de flageolets (2 sp vert □-0 spl 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.

### **Jeudi 06 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : salade cœurs de palmier crevettes à la crème allégée 4% citronnée (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -saumon à la provençale (6 sp vert □ -2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 27 02 2019) -120 g de riz basmati complet cuit (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl

bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet ) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet ) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -2 spv violet) -1 frécinette (0 sp)

Soir soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet ) – papillote de colin aux petits légumes petits pois brocolis chou romanesco (1 sp vert -0 spl 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.

### **Vendredi 07 Mai**

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

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : radis noir râpé, œuf de caille à la crème allégée 4% (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) – filet de veau aux cèpes et pommes de terre (7 sp vert -7 sp bleu-4 spv violet-recette du 29 11 2019) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion au thym sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes au lait écrémé 35 ml (0 sp vert bleu violet ) -salade de cabillaud aux fèves (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -120 g de skyr 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.

### **Samedi 08 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet□□□) -2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : grenade (0 sp)*

*Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet □□□-recette du 17 02 2020) -80 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (6 sp vert bleu violet □□□) -100 g de quinoa cuit, carotte courgette (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre.*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -2 galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)*

*Soir : velouté d'asperges (4 sp vert□ -4 sp bleu□-2 spv violet□-recette du 11 05 2020) -omelette 2 oeufs à la ratatouille maison sans MG (5 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -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.

## Dimanche 09 Mai

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] -recette du 03 05 2020) – 1 yaourt 0% (2 sp vert [ ]-0 spl bleu [ ]-0 spv violet [ ])*

*10 h : grenade (0 sp)*

*Midi : mousse d'avocat au chèvre frais (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] – recette du 24 06 2017) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert [ ] -2 sp bleu [ ]-0 spv violet [ ]) -langoustines à la pseudo mayonnaise allégée 1 jaune d'œuf dur + 2 c à s de fromage blanc 0% (4 sp vert [ ]-0 spl bleu [ ]-0 spv violet [ ]) - endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -thé vert sans sucre.*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -cœur de pomme à la gelée de fraises (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])*

*Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ]-0 spv violet [ ]) -purée carotte, patate douce 100 g+ 5 g de beurre 41% (5 sp vert [ ]-5 spl bleu [ ]-1 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.*

*Très belle semaine à toutes et tous.*

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

**Tous droits réservés**