

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 JANVIER 2021

## Ma semaine de menus du 04 au 10 Janvier 2021

Avec l'épiphanie le 6, encore une semaine de tous les dangers  
...

### Lundi 04 janvier

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

*10 h : 1 petite grappe de raisin italien (0 sp)*

*Midi : 50 g d'avocat citron (3 sp vert bleu violet) -100 g de filet de poulet aux champignons + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de pâtes complètes à la tomate (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -poire pochée aux épices (0 sp vert bleu violet -recette du 01 12 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir (3 sp vert bleu violet) -1 petit suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)*

*Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -salade de lentilles aux crevettes (5 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -recette du 09 12 2016) -100 g de skyr 0% (1sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 clémentine (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 05 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de saint Paulin (3 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade carotte râpées céleri au citron (0 sp vert bleu violet □□□) – filet mignon sauce moutardée au chou-fleur (4 sp vert bleu violet□□□) – 120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□ -3 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 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 : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet□□□) -3 sardines fraîches à la plancha (5 sp vert □-0 spl bleu□ -0spv violet□) -75 g de riz complet cuit + courgettes sautées avec 1 c à c d'huile d'olive (3 sp vert□-3 sp bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0 spl bleu□-0 sp 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 06 Janvier : l'épiphanie

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 wasas légers (2 sp vert bleu violet□□□) -1 carré de fromage frais 0% (0 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 banane (0 sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse avec 40 g de truite fumé (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - 100 g de colin poché (1 sp - 0 spl bleu - 0 spv violet) - petits pois (0 sp vert bleu violet) - endives au parmesan (2 sp vert bleu violet - recette du 01 04 2020) - 1/2 part de galette des rois Thiriet (6 sp vert bleu violet) - thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) - 10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 spl bleu - 0 spv violet) - 1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet) - 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) - galette de cabillaud au quinoa et patate douce (8 sp vert - 6 spl bleu - 0 spv violet - recette du 07 02 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) - 1 poire (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

### **Jeudi 07 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) - 2 portions de bridelight (1 sp vert bleu violet)

10 h : litchis frais (0 sp)

Midi : salade de betterave + endive + 1 c à c d'huile de noix (1 sp vert bleu violet) - parmentier aux deux viandes (6 sp vert - 5 spl bleu - 3 spv violet - recette du 05 09 2018) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - framboises (0 sp) - thé vert sans sucre

16 h : infusion orange sans sucre (0 sp) - 10 g de cerneaux de

noix (2 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0spv violet)

Soir : potage courgette panais à la faisselle 0% (3 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -croque-madame au jambon de dinde (8 sp vert -5 spl bleu-5spv violet) -salade verte +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet-recette du 11 11 2018)

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 08 Janvier**

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 : mangue (0 sp)

Midi : radis roses avec 50 g de pain noir 100% seigle complet et 120 g de skyr 0% salé (5 sp vert -3 spl bleu-0 spv violet) -1 petite saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -60 g de flageolets cuits (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 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)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier cœurs d'artichaut + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 part de tarte crevettes langoustines (8 sp vert -6 spl bleu -6 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

### **Samedi 09 Janvier**

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

10 h : mangue (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -recette du 17 02 2020) -dinde façon blanquette aux pommes de terre (6 sp vert -6 sp bleu - 3 spv violet-recette du 04 09 2020) -haricots verts (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : camomille 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) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -2 oeufs moyens pochés (5 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -purée carotte patate douce (4 sp vert -4 sp bleu -1 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 10 Janvier**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -2 c à s de gelée de fruits (0 sp vert bleu violet)-recette du 03 05 2020)*

*10 h : 10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet)*

*Midi : asperges crevettes + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) - 120 g de noix de saint jacques à la plancha (2 sp vert - 0 spv violet-0 spv violet) -120 g de riz complets cuit (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -cœurs d'artichaut (0 sp vert bleu violet) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -1 flan butternut pomme orange (5 sp vert-3 spl bleu -3 spv violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet )*

*Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -endives gratinées au gruyère allégé (3 sp vert bleu violet -sur la base de la recette du 15 03 2018) -1 faisselle 0% (1 sp vert - 1sp 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*

*Très bonne semaine à toutes et tous et éclatez-vous en cuisine !*

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

***Tous droits réservés***