

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 MAI 2020

## Ma semaine de menus du 04 au 10 Mai 2020

Bien triste mois de Mai !

### Lundi 04 Mai

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

*10 h : 1 kiwi (0sp)*

*Midi : poireaux en salade avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -papillote de saumon 100 g au chou chinois (4 sp vert □ -0spl bleu□ - 0 spv violet □) -120 g de riz complet (4sp vert□ -4sp bleu□ -0spv violet □) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -framboises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)*

*Soir : velouté d'asperges (4sp vert □-4sp bleu □ -2spv violet □) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□) -courgettes poêlées avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -1 tartelette aux pommes (4sp vert bleu violet □□□)*

*Pour 30 sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet □ : le compte est bon*

### Mardi 05 Mai

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

*10 h : 1 poire (0sp)*

*Midi : tomates cerises + radis +1 faisselle 0% salé (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -2 crackers 100 % seigle (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0spv violet☐) -80 g de côtelettes d'agneau dans le filet grillé sans MG (6sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de flageolets (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet ☐) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : potage de légumes avec 1 petit suisse 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -salade pommes de terre aux herbes (3sp vert ☐-3sp bleu☐ -1spv violet☐-recette du 15 07 2019) -2 œufs durs (5sp vert☐ -0spl bleu ☐-0spv violet ☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon*

### **Mercredi 06 Mai**

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

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

*Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de*

fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) – spaghetti complets au haddock et crème citronnée (6sp vert □ -5 spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -3 crackers 100% seigle (3 sp vert □ -3sp bleu □ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade composée sucrine tomate +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) – tarte poulet courgette (7sp vert □ -5spl bleu□ -5spv violet□ -recette du 30 01 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl□ -0spv violet□) -myrtilles (0sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

### **Jeudi 07 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp □□□) -30 g de merzer (2sp vert bleu violet □□□)

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

Midi : salade concombre radis pamplemousse+ 50 g de truite fumé +1 c à c d'huile (3 sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet □) -1saucisse de volaille (2sp vert bleu violet □□□) -120 g de boulgour complet (4sp vert □ – 4sp bleu□ -0spv violet□) - carottes vichy (0sp vert bleu violet □□□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16h : infusion pomme cannelle sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -œufs au lait chocolaté (3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□-recette du 18 03 2018)

Soir : potage poireaux pommes de terre avec 50 g de faisselle

0% (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) – 2 tranches de terrine de poulet (6sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□-recette du 24 05 2018) -tomates au four (0sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

### **Vendredi 08 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3tranches de wasas légers (3sp vert bleu violet -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)*

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

*Midi : avocat asperges vertes œufs de caille + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (6sp vert □ -4sp bleu□ -4spv violet□) -gambas à la plancha (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de riz complet basmati au safran et courgettes (3sp vert □ -3sp bleu□-0spv violet□) -mousse fraise avec 1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □ -1spbleu□ -0spv violet□)*

*Soir : poêlée de sarrasin aux carottes et églefin (6sp vert □ -5spl bleu □-2spv violet□) -100 g de skyr 0% (1sp vert □ -0spl bleu□- 0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu violet □□□)*

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Samedi 09 Mai**

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

*10h : 1 pomme (0sp)*

*Midi : salade artichaut cœurs de palmier laitue + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de pommes de terre nature haricots verts en persillade (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0spv violet☐) -tartelette aux fraises (5 sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 16 04 2017) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 crackers 100% seigle (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0spv violet☐) - 2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)*

*Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 crêpe maison 100% sarrasin + omelette 2 oeufs+ épinards (7sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -0spv 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 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Dimanche 10 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -2 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet*

□□□)

10 h : 3 abricots (0sp)

Midi : 1 flute de crémant (3sp vert bleu violet □□□) -2 tranches de cake olive pruneaux pignons de pin (4sp vert bleu violet □□□) -asperges blanches +10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -noix de saint jacques à la plancha (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de macédoine (0sp vert bleu violet □□□) - fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□) -3 crackers 100% seigle (3sp vert □- 3 sp bleu□ -0spv violet□) -1faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : spaghettis complets aux champignons (5sp vert □ -5sp bleu□ -2spv violet□ -recette du 06 04 2020) -2 tranches de jambon de poulet (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -1yaourt 0% (2sp vert □- 0spl bleu□-0spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Très bonne semaine et demain la France déconfine pourvu que ...

Je crois que le verbe déconfiner n'existe pas, on doit dire libérer. Ce doit être une création linguistique gouvernementale

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

**Tous droits réservés**