

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 OCTOBRE 2020

## Ma semaine de menus du 05 au 11 Octobre 2020

*Il va falloir prendre ses quartiers d'automne et remettre aux menus potages et plats mijotés.*

### Lundi 05 Octobre :

*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 : 1 poire (0sp)*

*Midi : carpaccio de courgettes à l'italienne (2 sp vert bleu violet□□□ -recette du 28 08 2019) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de lentilles (2 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 tartelette aux pommes (4 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert□- 3sp bleu□-0spv violet□) -1 petit suisse 0% (1sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□)*

*Soir : salade d'endives + 40g de truite fumée + 3 oeufs de caille + 10 g de pignons de pin + 1 c à c d'huile (7 sp vert□ -3 spl bleu □- 3 spv violet□) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□-3 sp bleu□- 0spv violet□) -100 g de skyr salé et à la ciboulette (1 sp vert□ - 0 spl bleu□ -0 spv violet□) -100 g de compote de 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 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Mardi 06 octobre**

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 : une petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : billes trois couleurs (4 sp vert bleu violet☐☐☐) – 100 g de thon frais grillé sans MG (3 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert☐-3 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -épinards (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 faisselle 0% (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : potage de légumes (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -filet de flétan au fenouil (3 sp vert ☐ -1 spv bleu☐ -1spv violet☐-recette du 13 12 2019) -100 g de quinoa (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐-0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐) -1 frécinette (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

### **Mercredi 07 octobre**

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

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : radis roses et concombre avec 120 g de skyr 0% salé et

1 cracker 100% seigle complet (3 sp vert □- 1 spl bleu□-0 spv violet□) -1 petite saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de spaghettis complet (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -2 figues (0 sp) - thé vert sans sucre

16 h : rooibos 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□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : velouté de potimarron à la vanille (1 sp vert bleu violet□□□-recette du 02 11 2018) -poêlée de crevettes au sarrasin (7 sp vert □- 4 spl bleu□ – 1 spv violet□-recette du 29 05 2020) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ – 0 spl bleu□- 0 spv violet□) -raisin (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 08 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp )-2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet□□□-recette du 17 02 2020) -croquettes de patate douce (10 sp vert□ -7 spl bleu□- 3 spv violet□-recette du 09 11 2017) -mousse de fruits rouges avec 100 g de yaourt 0% (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□ -recette du 11 02 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc 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) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage cresson pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert -3 sp bleu- 1 spv violet) -omelette aux girolles (4sp-1 spl bleu-1spv violet-recette du 04 11 2017) -2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -1 pomme cannelle au four (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

### **Vendredi 09 Octobre**

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

10 h : 2 belles figes (0 sp)

Midi : sucrine sauce citron anchois (1 sp vert -0 spl bleu-0spv violet) -cassolette de poulet sauce forestière (6 sp vert- 4 spl bleu- 4 spv violet) -120 g de pommes de terre nature (3 sp vert- 3 sp bleu- 0 spv violet) – œuf au lait chocolaté (3 sp vert – 2 spl bleu-2 spv violet-recette du 18 03 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : salade composée tomates cœurs de palmier concombre + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) – 1 crêpe maison 100% sarrasin crevettes et ananas avec 5 g de beurre 41% (4 sp vert- 3 spl 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*

### **Samedi 10 Octobre**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 pomme (0 sp)*

*Midi : soupe de poissons (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - recette du 18 01 2017) -calamars aux macaronis (4 sp vert -3 spl bleu - 0 spv violet -recette du 05 01 2018) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -1 poire (0 sp) - thé vert sans sucre*

*10 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -tartine cacao (4 sp vert bleu violet -recette du 13 07 2018)*

*Soir : potage Dubarry allégé (2 sp vert bleu violet -recette du 02 03 2017) -120 g de sardines grillées avec 1 c à c d'huile d'olive ((5 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de quinoa aux petits légumes (4 sp vert - 4 sp bleu -0 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 spl bleu -0 spv violet) -2 figues (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 11 Octobre**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv*

violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

10 h : 1 frécinette (0 sp)

Midi : asperges à la russe (3 sp vert - 1 spl bleu -1 spv violet -recette du 08 05 2017) -1 caille aux raisins et girolles (6 sp vert - 6 sp bleu -3spv violet -recette du 03 02 2018) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 tranche de cake halloween (4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -2 c à s de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage italien (1 sp vert bleu violet -recette du 13 10 2018) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) -100 g de lentilles (2 sp vert -0 spl bleu -0 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 venir à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**

---