

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
