

MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 AVRIL 2020

Ma semaine de menus du 06 au 12 Avril 2020

Cette semaine, pâtes une fois par jour !

Lundi 06 Avril

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

-30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)

10h : 1 kiwi (0sp)

Midi : asperges à la russe (3 sp vert□ -1 spl bleu□-1 spv violet□ -recette du 08 05 2017)

-aiguillettes de poulet sauce moutarde safranée et rattes (9 sp vert □ -7spl bleu□ -4spv violet □-recette du 18 12 2019)

-haricots verts (0sp vert bleu violet □□□)

-1 mandarine (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□)

-1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□)

Soir : coquillettes complètes à la bretonne (6sp vert □ - 5

spl bleu□ -1spv

violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0 spl bleu□- 0 spv violet□)

-100 g de compote 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 16 spv violet ☐
: le compte est bon

Mardi 07 Avril

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

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : chou blanc saumon fumé avec 50 g de faisselle
0% salée et au citron (3sp vert ☐
-1 spl bleu -☐-0spv
violet☐) -crevettes au curry (6sp vert ☐- 5 spl bleu☐ - 2 spv
violet ☐-recette du 21 12 2017)
-fraises (0sp) -thé vert sans sucre violet ☐☐☐)
-1 crêpe maison

16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
- 1 crêpe 100% sarrasin (2 sp vert☐
-2 spl bleu☐-0spv
violet☐) -1 c à s de confiture Gerblé (0 sp vert
bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade
sucrine tomate œuf de caille + 1 c à c d'huile (2sp vert
☐-1spl
bleu☐-1spv
violet☐) -1 part de tarte poireau jambon au thym
(8sp vert ☐
-7spl bleu☐
-6 spv violet ☐
-recette du 30 11 2017) -1 yaourt 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 16 spv violet ☐ :
le compte est bon

Mercredi 08 Avril

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

10 h : ananas frais (0sp)

*Midi : radis avec 100 g de fromage blanc 0% salé + 1
cracker (2sp vert bleu violet☐☐☐)
-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-120 g de lentilles (3sp vert ☐
-0spl bleu☐
-0spv violet☐) -épinards (0sp vert
bleu violet ☐☐☐)
-1 mandarine (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g d'amandes
(2sp vert bleu violet ☐☐☐)
-2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv
violet☐)
-2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : potage de légumes avec 50 g de skyr 0% mixé
(1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet ☐)
-2 tranches de jambon de dinde (2sp vert ☐
-0spl bleu☐-0spv
violet☐) –
fusilli au sarrasin petits pois asperges (5sp vert ☐ -5sp
bleu☐ -2spv violet☐)
-fraises meringuées (3sp vert ☐-2spl*

bleu☐ -2spv
violet☐-recette
du 28 04 2019)

Pour 30 sp vert ☐
: le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐
: le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Jeudi 09 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
bucheron (3sp ☐☐☐)
-30 g de gruyère allégé (2sp ☐☐☐)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : tartare de concombre feta à la menthe (4sp ☐☐☐-recette
du 06 07 2016) – 120 g de sardines à la plancha sans MG (4 sp
vert ☐ -0spl bleu☐ -0 spv violet☐)
-spaghettis complets aux herbes (4 sp vert ☐-4sp bleu ☐-0spv
violet ☐-recette du 05 10 2017)
-1 kiwi (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10g de
pistaches non salées (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)
-10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet ☐☐☐)
-1 yaourt 0% (2sp vert ☐
-0 spl bleu☐
-0spv violet☐)

Soir : potage brocolis courgettes avec 50 g de
faisselle 0% (1sp vert ☐
– 1sp bleu☐-0spv
violet☐) -gratin de cabillaud sur effiloché
d'endives (5sp vert ☐
-4spl bleu ☐-2

spv violet -recette

du13 06 2017) -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 16 spv violet :
le compte est bon

Vendredi 10 Avril : Vendredi Saint

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

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

*Midi : petites crevettes roses (1sp vert 0spl bleu- -0 spv
violet)*

*-2 crackers 100 % seigle beurrés avec 5 g de beurre à 41 %
(3sp vert -3sp bleu -1spv violet)*

*-petites seiches petits pois asperges vertes (3 sp vert -2
spl bleu -2spv violet)*

-tarte aux fraises (5sp vert bleu violet)

-recette du 04 11 2016) -thé vert sans sucre

*16h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de
noix (2sp vert bleu violet)*

-1 yaourt 0% (2sp vert)

-0spl bleu

-0spv violet)

*Soir : potage courgettes brocolis avec 50 g de
faisselle 0% (1sp vert)*

-1sp bleu

-0spv violet) -omble chevalier

(truite) (3sp vert □
-0spl bleu□
-0 spv violet □) -120 g de pâtes
complètes (4sp vert □
-4 sp 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 16 spv violet □ : le compte est bon

Samedi 11 avril

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

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

Midi : avocat citron (3sp vert bleu violet □□□)
– émincés de dinde aux carottes bacon (4 sp vert □ -3spl bleu□
-3spv violet □-recette du 07 01 2017)
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □ -3
spl bleu□ -0 spv violet □)
– 50 g de faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)-
salade
de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)
-100 g de skyr 0 % (1sp vert □
-0 spl bleu□
-0spv violet□)

Soir : potage poulette (3sp recette du 07 10 2017)
-omelette 2 œufs à l'oseille (5 sp vert □

-0 spl bleu
-0spv violet) -1 crêpe maison 100 %
sarrasin (2sp vert
-2sp bleu
-0spv violet) -2 petits suisses 0%
(1sp vert
- 1 sp bleu
-0 spv violet) -100 g de compote 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 16 spv violet : le compte est
bon

Dimanche 12 Avril : dimanche de Pâques

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de
pain de mie ww (2sp) -2 petits suisses 0% (1sp vert -1sp
bleu -0spv violet)
-2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)*

10 h :1 mandarine (0sp)

*Midi : virgin mojito sucre remplacé par du sugardyl (0sp vert
bleu violet)-crudités avec 100 g de skyr 0% (1sp vert
- 0 spl bleu -0spv violet)- asperges saumon fumé avec 10 g
de mayonnaise allégée allongée d'2 c à c de fromage blanc 0%
(3sp vert -1spl bleu- 1 spv violet)-carré d'agneau au
four (6 sp vert)-poêlée de fonds d'artichauts haricots
verts avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet)-
tartelette kiwi (5 sp vert bleu violet)-thé vert sans
sucre*

16 h : infusion « after meal » sans sucre

(0sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

-2 crackers 100 % seigle (2sp vert □

-2sp bleu□

-0 spv violet □)

Soir : salade laitue cœurs de palmier + 1 c à c d'huile

(1sp vert bleu violet□□□)

- 2 tranches de jambon de poulet (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)

-120 g de pâtes complètes sauce tomate maison sans MG (4sp vert □ - 4 sp bleu□ -0spv violet □)

-1 yaourt 0% (2sp vert □

-0spl bleu □

-0spv violet□)

Pour 30 sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Très bonne semaine pour toutes et tous et patience pour celles et ceux qui sont confinés. Surtout prudence et prenez soin de vous et de votre entourage

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés