

# 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

sucré 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 : ½ 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**