

MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 JANVIER 2020

Ma semaine de menus du 06 au 12 Janvier 2020

Avec ce programme, je n'ai jamais fait autant de crêpes mais 100% sarrasin donc pour moi tout bonus en programme violet ☐ car en grains ou en farine, c'est du sarrasin donc 0 sp ☐

Lundi 06 Janvier

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

10 h : mangue (0sp☐☐☐)

Midi : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert ☐ bleu ☐ violet ☐) -cabillaud coco coriandre au chou-fleur

(5sp vert☐ -4 spl bleu☐-4spv violet☐) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert ☐- 3 sp bleu☐-0spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert☐ – 1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 thé vert sans sucre

16h : infusion

thym sans sucre (0sp) – 10 g de pistaches (2sp vert☐ bleu☐ violet☐) -2 biscuits secs (2sp vert ☐bleu ☐violet☐) -1 clémentine (0sp)

Soir : potage butternut carotte céleri à la crème allégée (1sp vert☐ bleu☐ violet☐) -omelette 2 œufs jambon de dinde gruyère

allégée 15 g (6 sp vert☐- 1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert☐-3 sp bleu☐- 0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (1 sp

vert-0 spl bleu-0spv violet) -raisin blanc italien (0sp)

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 janvier

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

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet)
-125 g de steak haché 5% grillé sans MG
(4sp vert bleu violet) -120 g de pâtes complètes tomates
(4sp vert
-4 sp bleu-0 spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1 sp
bleu-0 spv violet) -myrtilles (0sp)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -10g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes mixé avec du skyr 0% (1sp vert
-0 spl bleu -0spv violet) -salade nordique de lentilles
(8sp vert- 1spl bleu-1spv violet -recette du 10 05 2017)
-crème ananas coulis
de mangue kiwi (2 sp vert -2sp bleu -0spv violet -recette
du 12 03
2017)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Mercredi 08 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4 sp vert [bleu] violet) -50 g de cancoillotte (1sp vert [bleu] violet)

10h : 1 poire (0sp)

Midi : carottes râpées au citron + 2oeufs de caille (1sp vert [bleu] violet) -carrelet meunière aux frites actifry (9sp vert [bleu] violet) - 7 spl bleu [spv violet] -100 g de skyr 0% (1sp vert [bleu] violet) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0sp vert [bleu] violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) – 10 g de pignons de pin (2sp vert [bleu] violet) -10 g de chocolat 100% (3sp vert [bleu] violet)

Soir : potage cresson courgette mixé avec 1 petit suisse 0 % (1sp vert [bleu] violet) – crevettes grises

coquillettes au citron vert et perles noires (7sp vert [bleu] violet) -5 spl bleu [spv violet -recette du 08 02 2017) -lyaourt 0% (1 sp vert [bleu] violet) -litchis frais (0 sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

bon

Jeudi 09 Janvier

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

10 h : litchis frais (0sp□□□)

Midi : concombre à la crème allégée (1sp vert□ bleu□ violet□)
-blanc de dinde aux choux de Bruxelles et
pommes de terre (100g) + 1 c à c d'huile d'olive (5 sp vert□ -
3 spl bleu□ - 1 spv violet□) -crème chocolatée (3 sp vert□
-2spl bleu□-2spv violet □-recette du 17 06 2018) -thé vert
sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2 sp vert□ bleu□ violet□) -2 crêpes maison
100% sarrasin (4sp vert□ -4sp bleu□-0spv violet□) -50 g de
confiture

Gerblé (1sp vert□ bleu□ violet□)

Soir : potage butternut carotte lentille corail mixé
avec 1 petit suisse 0% (2sp vert □-1 sp bleu□ -0spv violet□) -
salade de macédoine
aux crevettes et avocat (7 sp vert□- 4 spl bleu□- 4spv violet□
-recette du 02 09
2019) -1 pomme cannelle au four (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

Vendredi 10 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp
vert[] bleu[] violet[]) -2 petits suisses 0 % (1 sp vert[] -1sp
bleu []-0 spv violet[])

10h :1 banane (0sp[][])

Midi : radis

noir râpé au citron + 2 œufs de caille + 40 g de truite fumée
(3 sp vert []- 0 spl bleu[] - 0 spv violet[]) – lapin au chou-
vert (7sp vert[] -7 sp bleu []-5spv violet[]) -1 faisselle 0% (1
sp vert []-1 sp bleu[]-0 spv violet[]) -100 g de compote sans
sucre ajouté (0sp vert[] bleu[] violet[])
-thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10
g de cerneaux de noix (2sp vert []bleu[] violet[]) -tartine cacao
(4sp
vert []bleu []violet []-recette du 13 juillet 2018)

Soir : velouté de potiron mixé avec 1 petit suisse 0% (1sp
vert[]-1sp bleu[]- 0 spv violet[]) -salade de pommes de terre aux
rollmops
(8sp vert []-4spl bleu[]-2 spv violet[] -recette du 14 04 2017) –
-1poire (0 sp[][])

Pour 30sp vert[] : le compte est
bon

Pour 23 spl bleu[] : le compte est
bon

Pour 16 spv violet[] : le compte est
bon

Samedi 11 Janvier

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

10 h : raisin blanc italien (0sp□□□)

Midi : salade sucrine + crevettes + macédoine +10 g de mayonnaise allégée (4sp vert□ -1spl bleu□-1spv violet□) -60 g de côtelettes

d'agneau grillées sans MG (4sp vert □ bleu□ violet□) -100 g de lentilles carotte

(2sp vert□ -0 spl bleu□- 0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp

vert □bleu □violet□)

-thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) – 10 g de pignons de

pin (2sp vert□ bleu□ violet□) -2 crêpes maison 100% sarrasin

(4sp vert□-4sp bleu□-0 spv violet□) -50 g de confiture Gerblé

(1sp vert□ bleu□ violet□)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert□-4sp bleu□-1spv violet □-recette du 16 11 2017) -100 g de blanc de poulet

(2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -purée de céleri (0 sp

vert□ bleu□ violet□) -100 g de fromage blanc 0% (1sp vert□

bleu□ violet□) -myrtilles (0sp)

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 janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de

brioche ww (4sp vert□ bleu□ violet□) -10g de beurre à 10%

(1sp vert□ bleu□ violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp□□□)

10h : 1 petit kaki (0sp□□□)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert□ bleu□ violet□) – noix de saint Jacques riz basmati complet
ananas (7 sp vert□ -5spl bleu□-1 spv violet□ -recette du10 03 2018)

– 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1sp vert□ bleu□ violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) – 10g d'amandes (2sp vert□ bleu□ violet□) -1 flan maison (2sp vert□ bleu□ violet□)

Soir : potage de légumes aux pâtes complètes 20 g crues et à la crème allégée (3sp vert□ – 3 sp bleu□ -1 spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -100 g de maïs (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – 2 petits suisses 0 % (1 sp vert□-1 sp bleu□- 0 spv violet□) – compote de pomme épicée (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

Très belle semaine à venir à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by Lilou light. fr

Tous droits réservés