

# MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 DÉCEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 07 au 13 Décembre 2020

Encore une dizaine de jours et il va falloir gérer le réveillon de Noël et le repas du 25 décembre !

### Lundi 07 Décembre

*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 : litchis frais (0 sp)*

*Midi : céleri en salade à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet) -tartelette au poire (5 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)*

*Soir : potage de légumes et panais à la faisselle 0% (3 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -omelette aux épinards bacon 1 œuf  $\frac{1}{2}$  : (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -myrtilles (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

### Mardi 08 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade de macédoine à la mayonnaise allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -spaghetti crevettes au pesto (5 sp vert☐ -4 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ -0 spl ☐ -0spv violet☐) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 petite banane (0 sp)

Soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -croquettes de patate douce (10 sp vert ☐ -7 spl bleu☐ -3 spv violet☐-recette du 09 11 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0spl 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

### Mercredi 09 Décembre

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 petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : radis roses avec 60 g de skyr 0% salé (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) –90 g de hareng en papillote avec 1 c à c

d'huile d'olive (6 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de riz complet cuit aux poivrons (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -salade de fruits maison (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -1 petite crêpe maison 100 % sarrasin (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage poulette (3 sp vert □-2 spl bleu□ -2 spv violet□-recette du 07 10 2019) -endives gratinées à la raclette (3 sp vert bleu violet□□□-recette du 15 03 2018) -1 crêpe de froment à la compote de pommes maison sans sucre ajouté (2 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

### **Jeudi 10 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade de 50 g de maïs + cœurs de palmier + 3 oeufs de caille +1 c à c d'huile de colza (3 sp vert □ - 1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 petite saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin

(2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet-recette du 16 11 2017) -100 g de filet de poulet froid avec moutarde et cornichons (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -ratatouille maison (0 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -1 clémentine (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 11 Décembre**

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) -80 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (6 sp vert bleu violet) – spaghettis complets aux champignons (5 sp vert -5 sp bleu-2 spv violet-recette du 06 04 2020) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 petite grappe de raisin (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos caramel sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage pommes de terre poireaux avec 50 g de faisselle

0% (3 sp vert □ -2 spl bleu□-0 spv violet□) – assiette de saumon fumé au chou-fleur (3 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□ -0 spv violet□) -myrtilles (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

### **Samedi 12 décembre**

*Matin* : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 clémentine (0 sp)

*Midi* :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 sp) -ragout de dinde à la bretonne (6 sp vert □ -4 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 15 05 2018) - oeufs à la neige (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 07 05 2017) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□)

*Soir* : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -salade de lentilles aux crevettes (5 sp vert □ -1 spl bleu□ -1 spv violet□ -recette du 09 12 2016) -crème ananas coulis de mangue kiwi (2 sp vert□ -2 sp bleu□ – 0 spv violet□-recette du 12 03 2017)

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 13 décembre

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) – 2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 petite banane (0 sp)*

*Midi : avocat au crabe avec 10 g de mayonnaise allégée (5 sp vert-4 spl bleu-4 spv violet) -noix de saint jacques crème citron et couscous complet (8 sp vert-6spl-3spv violet- recette du 23 07 2016) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 c à c de gelée de fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet)*

*Soir : potage de courgettes chou chinois à la faisselle 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -2 tranches de blanc de poulet (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -flan vanille citron (6 sp vert -3 sp bleu-3 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 et bons préparatifs des fêtes de fin d'année car malgré la pandémie, la vie doit continuer. Courage à toutes et tous .*

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

**Tous droits réservés**