

# MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 SEPTEMBRE 2020

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

Après ces deux mois de vacances, pouvons-nous dire : « la bonne cuisine, c'est le souvenir » Georges Simenon

### Lundi 07 Septembre :

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

*10 h : 1 poire (0sp)*

*Midi : tomates cerises à la croque au sel et radis roses (0sp vert bleu violet□□□) – bœuf à la chinoise (6sp vert bleu violet □□□-recette du 12 02 2018) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□-0spv violet□) -quelques grains de raisin (0sp) - thé vert sans sucre*

*16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert□ -2 sp bleu□-0sp v violet□)*

*Soir : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet□□□) -120 g de saumon poché (5 sp vert□-0spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de quinoa cuit (4 sp vert□ -4sp bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0 spv 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 16spv violet □ : le compte est bon*

## **Mardi 08 Septembre**

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

*10 h : 1 kiwi gold (0sp)*

*Midi : salade fruitée de crabe (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6sp vert -5spl bleu- 2 spv violet-recette du 04 05 2017) -brocolis (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert- 0 spl bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) – 2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert-4 sp bleu-0spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)*

*Soir : salade sucrine cœurs de palmier maïs +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -1 croque-monsieur au jambon de dinde (6sp vert-5spl bleu-5spv violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0spl bleu -0spv violet) -framboises(0sp)*

*Pour 30 sp vert : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu : le compte est bon*

*Pour 16spv violet : le compte est bon*

## **Mercredi 09 Septembre**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet)1*

*10 h : 1 pêche (0sp)*

*Midi : concombre à la crème 4 % (1 sp vert bleu violet) - poulet à l'italienne (7sp vert -5spl bleu -2 spv violet-recette du 16 07 2018) -1 flan maison (2sp 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 noir 99% (3sp vert bleu violet□□□) -une coupelle de fraises (0sp)

Soir : salade de 100 g de boulgour complet cuit + tomates+ poivrons + 1 c à c d'huile (4sp vert□ -4sp bleu□-1spv violet□) -omelette 2 oeufs (5sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□) -myrtilles (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

### **Jeudi 10 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet□□□) -30 g de Saint Paulin (3sp vert bleu violet□□□)

10 h : une petite grappe de raisin (0sp)

Midi : 1 tranche de melon (0sp) avec 50 g de truite fumée (2sp vert □ -0spl bleu□-0spv violet□) -crevettes au riz safrané (6 sp vert □- 5spl bleu□-2 spv violet□-recette du 26 10 2017) -100 g de skyr 0% (1sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□)

16h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -1 part de crostata di ricotta (7sp vert□-5spl bleu□-5spv violet□-recette du 02 08 2020)

Soir : salade 120 g de pommes de terre + haricots verts + 1 c à c d'huile (4sp vert□ -4sp bleu□ -1spv violet□) -2 tranches de jambon de poulet (1sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Vendredi 11 Septembre**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3wasas légers (3sp vert bleu violet☐☐☐) -2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet☐☐☐)*

*10h :  $\frac{1}{2}$  petite mangue (0sp)*

*Midi : champignons à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -tomate farcie au sarrasin (5sp vert☐- 4 spl bleu☐ -2 spv violet☐-recette du 13 06 2018) -tartelette aux pommes (4sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de skyr 0% (2sp vert bleu violet☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)*

*Soir : salade laitue +tomate+ 1 œuf de caille +1 c à c d'huile (2sp vert☐-1spl bleu☐-1spv violet☐) -parmentier de patate douce carotte (7sp vert☐-6spl bleu☐ -1spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 pêche (0sp)*

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet☐ : le compte est bon

### **Samedi 12 Septembre**

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

*10 h :  $\frac{1}{2}$  petite mangue (0sp)*

*Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de rôti de porc dans le filet (2sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de flageolets (2sp vert☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -épinards à la*

crème allégée (1sp vert bleu violet) -mousse fraise avec 100g de yaourt 0% (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert -4 sp bleu -0spv violet) -50 g de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet)

Soir : salade de 100 g de pâtes complètes cuites + cœurs d'artichauts +tomates cerises +3 oeufs de caille +1c à c d'huile (6sp vert -4spl bleu-1spv violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -2 figues (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Dimanche 13 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2sp vert bleu violet) -40 g de cancoillotte nature (2sp vert bleu violet)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet) – crudités fenouil cru ,radis , tomates cerises ,bâtonnets de carottes avec pseudo mayonnaise  $\frac{1}{2}$  œuf dur +50 g de faisselle 0% (2 sp vert -1sp bleu -0spv violet) -40 g de saumon fumé citron (2sp vert -0spl bleu-0spv violet) -moules vapeur (2sp vert -0spl bleu-0spv violet) -120 g de frites actifry avec 1c à c d'huile (4sp vert -4sp bleu-1spv violet) – crumble de poires (5 sp vert -5spl bleu-4spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet) -1 wasa léger (1sp vert

bleu violet ☐☐☐) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : 1 tranche froide 100 g de rôti de porc dans le filet + cornichons (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -salade de haricots vert + 80 g de fèves +1 c à c d'huile (3sp vert☐-1spl bleu☐ -1spv violet☐) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert ☐ -1sp bleu☐-0spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet☐☐☐)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16 spv violet ☐ : le compte est bon

Qu'une très belle semaine s'ouvre devant vous ponctuée de bons petits plats légers

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

**Tous droits réservés**