

MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 FÉVRIER 2021

Ma semaine de menus du 08 au 14 Février 2021

Et la semaine finit par la Saint Valentin ☐

Lundi 08 Février

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

10 h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : salade pommes de terre 100 g + cœurs de palmier + endive + 1 c à c d'huile de noix (3 sp vert ☐ - 3 sp bleu☐ -1 spv violet ☐) -100 g de steak haché 5% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -salsifis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : potage courgette topinambour à la crème allégée 4% (3 sp vert☐ -3 sp bleu☐ -1 spv violet☐) -omelette 2 oeufs à la ratatouille maison sans MG (5 sp vert☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de fromage blanc 0% (1 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 09 Février

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 : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet) -120 g de saumon au four (5 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -épinards avec 5 g de beurre à 41% (1 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) – thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) – 15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajoutée (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage butternut carotte avec 50 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -gratin blettes quinoa (7 sp vert – 6 spl bleu -4 spv violet -recette du 02 11 2016) -1 petit suisse 0% (1 sp vert-1 sp 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 10 Février

Matin : thé noir sans sucre ajouté (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) -30 g de saint Paulin (3 sp vert bleu violet)

10 h : mangue (0 sp)

Midi : râpé de radis noir à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -1 petite saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -purée pommes de terre céleri avec

5 g de beurre 41% (4 sp vert □ -4 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert□ - 4 sp bleu□ -0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet □□□-recette du 03 05 2020)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -salade dunkerquoise lentilles carotte (6 sp vert □- 2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 03 02 2020) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl 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

Jeudi 11 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert □ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 portions de fromage frais 0% (1 sp vert bleu violet □□□)

10 h : mangue (0 sp)

Midi : bouquets de chou-fleur cru + radis roses avec 100 g de skyr salé 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -wok de nouilles chinoises au poulet et coriandre (7 sp vert □ -5 spl vert□ -5 spv violet□-recette du 13 09 2019) -10 g de chocolat noir 99% (3 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 □□□) -1 tartelette aux kumquats (4 sp vert bleu violet □□□-recette du 17 02 2019)

Soir : potage panais courgette + 50 g de faisselle 0% (3 sp

vert □ -1 spl bleu□ -0 spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -100 g de boulgour complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) - endives cuites + 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt saint Malo 0% 100 g (1 sp vert □ -0 spl 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

Vendredi 12 Février

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade betterave sucrine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -colin à la cancoillotte (5 sp vert□ -4 spl bleu□-2 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet □□□) - thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□-0 spv violet□) -2 oeufs mollets (5 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de spaghettis complets cuits à la sauce tomate maison, poivrons, aubergines grillées (5 sp vert□- 5 sp bleu□ -1 spv violet□) -1 yaourt 0% saint Malo 100g (1 sp vert□ -0 spl 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

Samedi 13 Février

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 petite grappe de raisin italien (0 sp)

Midi : carottes râpées aux anchois et citron (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -crevettes poêlées aux haricots blancs et chou-fleur (6 sp vert□ -3 spl bleu□ -3 spv violet□-recette du 27 02 2018) -crème chocolatée (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert□ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet □□□-recette du 03 05 2020)

Soir : velouté de fèves aux courgettes (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 25 02 2019) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de purée de pommes de terre + céleri avec 25 g de crème allégée 4% (3 sp vert□-3 sp bleu□-1 spv violet□) – 2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 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 14 Février : saint Valentin

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet □□□) -10 g de beurre 41% (2 sp vert bleu violet □□□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

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

Midi : 1 flute de champagne (3 sp vert bleu violet□□□) - crudités avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet□□□) -50 g de saumon fumé sur 50 g de pain noir 100% seigle complet (5 sp vert □-3 spl bleu□ -0 spv violet□) - gambas à la plancha (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) - macédoine (0 sp vert bleu violet□□□) -panna cotta coco fruits de la passion (3 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□)-100 g de compote sans sucre ajouté (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 cornichons (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp 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

Très belle semaine à toutes et tous et prenez bien soin de vous et de vos proches.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés