

MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 DÉCEMBRE 2019

Le Marais Paris

Ma semaine de menus du 09 au 15 Décembre 2019

Peut-être que les nouveaux utilisateurs ou utilisatrices de mon blog vont être étonnés par certains calculs de sp mais je continue à compter 0spv pour de la farine 100% sarrasin ou de la farine 100 % complète, je continue et comme on dit je persiste et je signe

Lundi 09 décembre

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

10 h : 1 clémentine (0sp)

Midi : pamplemousse crevettes avec 50 g de faisselle 0% allégée +1 jaune d'œuf dur (4 sp □-1 spl □-0 spv □)

-lasagnes de cabillaud aux légumes verts (7 sp□-6 spl □-6 spv □)

-10 g de chocolat noir 99% (3sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp)

—

Soir : velouté butternut patate douce (5sp □-5spl □-0spv □) -2 tranches de jambon de dinde (2sp □-0spl □-0spv □) -épinards +1 petit suisse 0% (1sp □-

1 sp □-0spv□)

-1 yaourt 0% (1sp □-0spl□-0spv□)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16spv □ :

le compte est bon

Mardi 10 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain

bucheron (3sp) -30 g de coulommiers (3sp)

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp) -80 g de saumon fumé

(3sp □-0 spl □-0 spv □)

-100 g de spaghettis complets cuits (3sp □-3

sp □-0 spv □)

– courgettes poêlées avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp) -1

flan maison (2 sp)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes

(2sp) -1 biscuit sec (1sp) -1 pomme cannelle au four (0sp)

Soir : salade laitue cœurs de palmier + 1 c à c d'huile

de colza (1sp) -2 petits œufs coque (4sp □-0spl

□-0spv□)

-150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp □-3sp □-0spv

□) -100 g de faisselle 0%

salé et à la ciboulette (1sp□

-1 sp □-0spv □) -1 poire (0sp)

Pour 30sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :
le compte est bon

Mercredi 11 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers
(3sp) -40 g de ricotta (2sp)

10h : 1 pomme (0sp)

Midi : restaurant : terrine de poissons mesclun
-noix de saint jacques poêlées avec champignons -tartelette
poire amandes -café
sans sucre

16h : thé sans sucre (0sp)

Soir : soupe de légumes (0sp) -salade composée sucrine
macédoine +1 c à c d'huile (3sp ☐
-1 spl ☐-1 spv ☐)
-100 g de blanc de poulet froid (2sp ☐-0
spl ☐-0 spv ☐)
-100 g de skyr 0% (1 sp ☐-0
spl ☐-0 spv ☐)
-myrtilles (0sp)

Pour 30 sp ☐ :
il me reste pour midi 19sp

Pour 23 spl ☐ :
il me reste pour midi 17 spl

Pour 16spv ☐ :
il me reste pour midi 10spv

Jeudi 12 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 50 g de pain de

seigle intégral (3sp) -2 portions allégées de tartare (2sp)

10 h : litchis frais (0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0sp) – aiguillettes de poulet
sauce moutarde safranée et rattes (9 sp □- 7 spl □- 4 spv □) –
1 poire (0sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (3sp) – thé vert
sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) – 10 g de cerneaux de
noix (2sp) -1 faisselle 0% (1sp □ -1s□ -0spv □)
-1 crêpe de sarrasin 100 % (2sp □-2
spl □-0 spv □)

Soir : potage carotte butternut + 1 petit suisse 0% (1
sp □-1 sp □-0 spv □)
-truite au romarin (7sp □-2
spl □-2 spv □ -recette du 31 01 2018)
– épinards (0sp) -kaki (0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv □ :
le compte est bon

Vendredi 13 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3sp) -2 portions allégées de saint moret
(2sp)

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

Midi : salade de
concombre avec 2 c à s de faisselle 0% salé (1sp □-1sp
□-0spv□) -120g de sardines

grillées sans MG (5 sp □-0spl

□-0spv □)

– 120 g de riz basmati complet (4sp □-4sp

□-0spv□)

-choux de Bruxelles vapeur (0sp) -1 flan maison (2sp) -thé vert sans sucre

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

(2sp) – 1 crêpe 100 % sarrasin maison à la compote de fruits sans sucre (2 sp □- 2 sp □- 0 spv □)

Soir : velouté céleri rave marrons aux épices (3sp)

-gratin d'endives au jambon de dinde et gruyère allégé 15 g + 5 g de beurre 41%

(3sp □-2spl □-2 spv □) -crème chocolatée 3sp □-2spl □-2spv □-recette du 17 06 2018)

-1 poire (0sp)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16 spv □ : le compte est bon

Samedi 14 décembre

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

de mie ww (2sp) -30 g de chèvre frais (3sp)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : potage de légumes avec 2 c à s de skyr 0% (1sp □-0spl□-0spv□) -escalope de dinde à

la crème et ses légumes (5sp□-3spl□-3spv□-recette du 13 02 2018)

-120 g de quinoa cuit (4sp□-4sp□-0spv□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2sp) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp
-2sp-0spv) -2 petits suisses 0%
(1sp-1sp -0spv)

Soir : salade laitue cœurs de palmiers + 1 c à c
d'huile (1sp) -omelette ratatouille (4sp-0spl- 0spv-recette
du 11 10 2019) -1 tartelette pomme (5sp)

Pour 30 sp :
le compte est bon

Pour 23 spl :
le compte est bon

Pour 16 spv :
le compte est bon

Dimanche 15 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp) -10
g de beurre 41 % (2sp) -50 g de confiture Gerblé (1sp)

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : salade composée sucrine asperges crabe +1 c à c
d'huile de colza (2sp-1spl-1spv) -gambas à la plancha
(2sp-0spl-0spv) -120 g de boulgour
complet cuit avec dés de poivrons (4sp-4sp-0spv) -coupe
fruitée au
sorbet citron (4sp-3spl
-3spv) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -100g de
fromage blanc 0% (1 sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : salade endive pomme noix + 1 c à c d'huile de noix
(3sp) -2 tranches de jambon de poulet (2sp -0spl-0spv) -100
g de coquillettes complètes (3sp-3sp-0spv) -1 yaourt 0%
(1sp -0spl -0spv)

Pour 30 sp ☐ :
le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :
le compte est bon

Pour 16 spv ☐ :
le compte est bon

Très belle semaine à venir

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés