

# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 MARS 2020

*Ma semaine de menus du 09 au 15 Mars 2020*

*Encore quelques jours et le printemps est là*

***Lundi 09 Mars***

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert bleu violet □□□)  
-2 portions allégées de tartare (2sp vert bleu violet □□□)*

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

*Midi : verrine de quinoa au chèvre (5sp vert □ -3spl bleu□ -0spv violet□ -recette du 08 06 2018) -poulet aux marrons, choux de Bruxelles et champignons (5sp vert □ -3spl bleu□ -3 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)  
-thé vert sans sucre*

*16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□)  
-10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)  
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : salade Roma aux herbes (6sp vert □-5spl bleu□ 2spv violet□ – recette du 01 09 2016) -1 œuf coque (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu*

violet □□□)

Pour 30 sp vert □ :  
le compte est bon

Pour 23spl bleu □ :  
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :  
le compte est bon

### **Mardi 10 Mars**

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

10 h : 1 mandarine (0sp)

Midi : radis au fromage blanc 0% salé (1sp vert bleu violet □□□)  
-100 g de saumon vapeur (4sp vert □  
-0spl bleu□  
-0spv violet□) -120 g de riz basmati complet (4sp vert □  
-4sp bleu□  
-0spv violet□) -épinards à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet □□□)  
-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)  
-1 crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert □  
-2sp bleu□  
-0spv violet□) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade batavia + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -  
tarte poireaux jambon au thym (8sp vert □

-7spl bleu -6spv  
violet -recette  
du30 11 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert  
-0spl bleu  
-0spv violet) -myrtilles (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 11 Mars**

*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 : 1 petite pomme (0sp)*

*Midi : salade tomate olive verte anchois au sel œuf  
de caille + 1 c à c d'huile (3spvert -1  
sp bleu -1spv  
violet) -1 saucisse de volaille (2sp vert bleu  
violet )  
– 100 g de boulgour complet (3 sp vert  
-3sp bleu  
-0spv violet)  
-1yaourt 0% (2 sp vert  
-0spl bleu -0spv  
violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de  
pistaches non salées (2sp vert bleu violet )  
-1 tartelette aux kumquats (4sp vert bleu violet )*

*Soir : potage courgette brocolis + 2 c à s de skyr*

0% (0sp vert bleu violet □□□)

-salade de pommes de terre au hareng fumé (7spvert □ -4spl bleu□ -1spv violet□)

-2 petits suisses 0% (1sp vert □

-1sp bleu□

-0 spv violet□) -framboises (0sp)

Pour 30sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Jeudi 12 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers*

*(3sp vert bleu violet □□□)*

*-40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)*

*10h : 1 poire (0sp)*

*Midi : concombre à la crème allégée 4% (1sp vert*

*bleu violet □□□)*

*-120 g de sardines grillées sans MG (4sp □*

*-0 spl bleu□*

*-0spv violet□) -120 g de pâtes*

*complètes cuites à la sauce tomate maison (4sp vert □ -4sp*

*bleu□ -0spv violet□)*

*-1flan maison (2sp vert bleu violet □□□)*

*-thé vert sans sucre*

*16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de*

*pignons de pin (2sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir*

*99% (3sp vert bleu*

*violet □□□)*

*-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet*

*□□□)*

*Soir : velouté de potiron à la vanille (1 sp vert*

bleu violet ☐

☐☐

-recette du 02 11 2018) -merlu à la marocaine (6sp vert ☐  
-5spl bleu☐ -2 spv violet☐ -recette du 05 04 2017)  
-1 yaourt 0% (2sp vert☐  
-0spl bleu☐  
-0spv violet☐) -1 mandarine (0sp)

Pour 30 sp vert ☐ :  
le compte est bon

Pour 23 sp bleu ☐ :  
le compte est bon

Pour 16spv violet ☐  
: le compte est bon

### **Vendredi 13 Mars**

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

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

*Midi : tomates farcies colin avocat (3sp vert☐ -2spl bleu☐  
-2spv violet☐ -recette du 13 04 2017)  
-100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert ☐ -4sp  
bleu☐-1 spv violet☐)  
-haricots beurre (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-thé vert sans sucre*

*16 h : thé vert au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de  
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ☐ -4sp bleu☐  
-0spv violet☐)  
-50 g de skyr 0% (1sp vert☐*

-0 spl bleu  
-0spv violet

Soir : potage de légumes + 50 g de skyr 0% (1sp vert

-0spl

bleu -0spv

violet) -carottes râpées au citron (0sp vert bleu

violet)

- 2 empanadas au thon (6sp vert

-4 spl bleu

-4 spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert

-0 spl

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

### **Samedi 14 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 petits grillés

au blé complet (4sp vert bleu violet)

-2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet)

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0sp)

Midi : 50 g avocat au citron (3sp vert -3spl bleu -3spv

violet)

-émincés de dinde aux Paimpol (6sp vert

-2spl bleu

-2spv violet

-recette du 28 09 2017) -salsifis (0sp vert bleu violet)

-1 faisselle 0% (1 sp vert □  
-1sp bleu□  
-0spv violet□) -fruits rouges (0sp)  
-thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)  
-10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)

Soir : velouté de chou-fleur mixé avec 1 petit  
suisse 0% (1sp vert □  
-1sp bleu□ -0spv violet□) -1 grande crêpe maison  
100% sarrasin avec 1 œuf ,1 tranche de jambon de dinde et des  
tomates (5sp vert  
□ -2spl  
bleu□ -0spv  
violet □) -1  
crêpe maison 100 % sarrasin avec 1 petit suisse 0% et 100 g de  
compote sans  
sucre (3sp vert□  
-3spl 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

### **Dimanche 15 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp  
vert bleu violet □□□)  
-50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

10h : 1 petite grappe de raisin italien (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée  
allongée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu  
violet□□□)

-lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5sp vert □ -4spl bleu□  
-1spv violet□ recette du 19 01 2019)

- salade de fruits sans sucre ajouté (0sp) -1 mini cake tout  
chocolat (4sp vert

□ -3 spl

bleu□ -3 spv

violet□) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10g de  
pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)

-1 yaourt 0% (2sp vert□-0spl

bleu□-0spv

violet□) -1 mini cake tout chocolat (4sp vert □ -3spl bleu□  
-3spv violet□)

Soir : salade de 120 g de pommes de terre +oignons

+haricots verts + 1 c à c d'huile (4sp vert□-4 sp bleu□-1spv  
violet□)

-2 tranches de jambon de poulet (2sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -1 faisselle 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

Malgré la turbulence virale qui secoue notre Terre, je

*vous souhaite une bonne semaine à venir*

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

***Tous droits réservés***