MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 FÉVRIER 2020

Ma semaine de menus du 10 au 16 Février 2020

Tout est une question de mathématiques et surtout de jongler avec les crêpes:

Lundi 10 février

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

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : champignons à la grecque (1sp vert bleu violet □□□)
-blanc de poulet en cocotte et ses petits légumes (5sp vert □- 4spl bleu□- 2spv violet□- recette du17 01 2018)
-1 yaourt nature (2sp vert □
-0spl bleu□-0spv violet□) 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□)
-10 g de chocolat à 99% (3sp vert bleu violet □□□)
-1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert □-2spl bleu□-0spv violet□) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade laitue cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)
-poêlée de coquillettes poireaux œufs (7sp vert □- 4spl bleu□

– 1spv violet recette du 16 01 2018)
-100 g de skyr 0% (1sp vert -0spl
bleu-0spv
violet) -myrtilles (0sp)

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 11 Février

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

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : choucroute de la mer (6sp vert - 4spl bleu- 1 spv
violet-recette du 23 12 2016)
-1 flan maison (2sp vert bleu violet)
-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre
(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet)
-1 petite banane (0sp) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert
-2sp bleu-0spv violet) –

Soir : potage cresson pommes de terre au skyr 0%
(3sp vert -2spl
bleu-0spv
violet) -1 croque -monsieur au jambon de dinde (6sp
vert - 5spl
bleu- 5spv
violet) -1

salade sucrine + 2 œufs de caille+1 c à c d’huile (2sp vert □-1spl bleu□-1spv violet□)
– 1 yaourt 0% (2sp vert □-0sp
bleu□- 0spv
violet□)

Pour 30sp vert □ :
le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :
le compte est bon

Mercredi 12 Février

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

10 h : 1 mandarine (0sp)

Midi : salade betterave roquette + 1 c à c d’huile
(1sp vert bleu violet □□□)
-1 cuisse de poulet grillé à la rôtissoire sans MG (3sp vert
bleu violet□□□)
-gratinée à la parmesane (4 sp vert □-4sp
bleu□ -1 spv
violet□) -1
crème chocolatée (3sp vert □
– 2spl bleu□-2spv
violet□-recette
du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□)
-2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □–
4sp bleu□-0 spv

violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : macédoine à la truite fumée 60 g + pseudo mayonnaise allégée jaune d'œuf dur skyr 0% ((5 sp vert □- 0spl bleu□-0 spv violet□)
-1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (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

Jeudi 13 Février

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : radis + 50 g de skyr 0% (1sp vert □-0spl bleu□- 0spv violet□)
-1 steak haché 100 g grillé sans MG (3sp vert bleu violet□□□)
-150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert □-4sp bleu□-1 spv violet□)
-salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)
-1 yaourt 0% (2sp vert □-0

spl bleu□-0spv
violet□) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert □-2 sp bleu□-0spv□)
-1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage chou-fleur pomme de terre aux moules
crevettes à la crème allégée ((6 sp vert □-3sp bleu□-1spv
violet□) -gratin de poireaux au chèvre (6sp vert □-5spl bleu□-5spv violet□-recette du 08 11 2017)
-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

Vendredi 14 Février : saint Valentin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas (3sp vert bleu violet □□□)
-2 bridelight (1sp vert bleu violet □□□)

10h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : potage de légumes (0sp vert bleu vert violet □□□)
-colin poché (1sp vert □-0
spl bleu□- 0 spv
violet□) -100 g de riz basmati complet (3sp vert □-3sp bleu□-0spv violet□)
-1 yaourt 0% (2 sp vert □-0
spl bleu□-0spv
violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) –1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet □□□)
-saumon fumé crevettes sur mini crêpes de sarrasin (7sp vert □- 4 spl bleu □- 0spv violet □)
-salade fruitée de homard (5 sp vert □-
4spl bleu□-
4spv violet □)
-mousse de verveine à la gelée de thé fruité (2sp vert bleu violet □□□-
recette du 1 10 2016) -3 mini madeleines au citron (2sp vert bleu violet □□□
recette du 20 11 2016)

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 15 Février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain
d'épeautre (3sp vert bleu violet□□□)
-2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1sp vert bleu
violet □□□)
-120 g de quasi de veau grillé avec 1 c à c d'huile (4sp vert bleu violet □□□)
-120 g de pâtes complètes (4sp vert □-4sp
bleu □-0spv
violet □) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□ -0spl bleu □-0spv

violet □)
-myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)
-10 g de chocolat noir 100% (3sp vert bleu violet □□□)
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : omelette 2oeufs à la ratatouille maison sans MG (5sp vert □-
0spl bleu□-0spv
violet□) -100 g de quinoa cuit (3sp vert □- 3sp bleu□-0spv violet□)
-1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert □-0spl bleu□- 0spv
violet □) -1 mandarine (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 16 Février

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet □□□)
–50g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet □□□) -1 petit suisse 0% (1sp vert □-1sp
bleu□-0spv
violet □)

10 h : 1 ugli (0sp)

Midi : asperges + pseudo mayonnaise allégée jaune d'œuf dur skyr 0% (3sp vert □-0spl
bleu□-0spv

violet□) – sauté de dinde au safran (7sp vert □- 6spl bleu □-3spv violet□-recette du 18 11 2019)
-mousse aux framboises avec 1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□)
-thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage cresson courgette 50 g de pomme de terre mixé avec 50 g de skyr 0% (2sp vert □-1spl bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet □□□)
-3 pancakes orange chocolat (6sp 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

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits contrôlés