

# MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 MAI 2021

## Ma semaine de menus du 10 au 16 Mai 2021

*Diversifier au maximum ses repas : pas toujours évident et merci à nos producteurs locaux et aux surgelés :*

### Lundi 10 Mai

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

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : salade verte tomates cerises anchois + 1 c à c d'huile (2 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) – filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (6 sp vert □- 6sp bleu□-3 spv violet□-recette du 18 06 2018) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert □□□) -gratin de thon au quinoa chou-fleur (8 sp vert□-6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 29 03 2017) -120 g de skyr 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*

## **Mardi 11 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (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 : 1 kiwi (0 sp)*

*Midi : carpaccio concombre fraise (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -100 g de rôti de bœuf dégraissé (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -spaghettis complets aux champignons (5 sp vert [ ] -5 sp bleu [ ] -2 spv violet [ ] -recette du 06 04 2020) -1 petit suisse 0% (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -2 c à s bombées 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 [ ] [ ] [ ]) -2 oeufs sur le plat avec 5 g de beurre à 41% (6 sp vert [ ] -1 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ]) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert [ ] -2 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -épinards (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -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*

## **Mercredi 12 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 portions allégées de Tartare (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])*

*10 h : mangue (0 sp)*

*Midi : mousse d'avocat citron 65 g aux asperges vertes (3 sp*

vert bleu violet) -bar au four (6 sp vert -4spl bleu- 2 spv violet-recette du 16 10 2019) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -un petit bol de fraises (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -2 galettes pur sarrasin Priméal soit 12 g (1 sp vert-1sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage courgette panais à la crème allégée (3 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -salsifis (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0spl 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 13 Mai : Ascension**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -2 fromages frais 0% (1 sp vert bleu violet)

10 h : mangue (0 sp)

Midi : asperges blanches à la pseudo mayonnaise jaune d'œuf + 1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -saumon céleri endives (6 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet-recette du 03 03 2020) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -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) -10 g de pistaches non

salées (2 sp vert bleu violet □□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage courgette brocolis avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet□□□) -gratin de macaronis aux 2 fromages italiens (6 sp vert bleu violet□□□-recette du 21 06 2019) -10 g de chocolat noir 99% (3 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

### **Vendredi 14 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : un petit bol de myrtilles (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□) -poêlée poulet quinoa aux aubergines (7 sp vert □-5 sp bleu□-2 spv violet□ -recette du 07 10 2016) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert□ - 1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage panais à la crème allégée 4% (3 sp vert □-1 sp bleu□-1 spv violet□) -endives au jambon (7 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99 % (3 sp vert bleu violet □□□) -infusion verveine sans sucre

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 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)

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

Midi : salade laitue cœurs de palmier œuf de caille sauce yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -assiette fermière de coquillettes (5 sp vert ☐-4 spl bleu☐-1 spv violet☐-recette du 19 04 2019) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -fraises (0 sp) -2 galettes pur sarrasin Priméal 16 g les 2 (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Soir : velouté coco carotte au cumin et à la coriandre (2 sp vert ☐-0 sp bleu☐-0 spv violet☐-recette du 23 11 2016) - aubergine à la feta (4 sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 19 05 2018) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 biscuit sec (1sp 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 16 mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 crumpets (4 sp vert bleu 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 ☐☐☐)

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

Midi : asperges sauce maltaise allégée (4 sp vert □ – 3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 22 05 2019) – gambas à la plancha (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -épinards (0 sp vert bleu violet □□□) -100 g de skyr 0% +1 stick de canderel vanille (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage de légumes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet □□□) -salade de pommes de terre aux rollmops (8 sp vert□ -4 spl bleu□- 2 spv violet□-recette du 14 04 2017) - compote de fraises à la ricotta (3 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

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**