

# MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 JANVIER 2021

## Ma semaine de menus du 11 au 17 Janvier 2021

Heureusement que les conserves et les surgelés existent car faire ses courses devient pour beaucoup de plus en plus difficile.

### Lundi 11 Janvier

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle (4 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet□□□).*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : salade de chou rouge (5 sp vert□ -3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 06 12 2016) -quinoa aux trois poivrons (5 sp vert □ -5 sp bleu□ - 0 spv violet -□-recette du 06 07 2018) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□- 0 spl bleu□ -0 spv violet□) - 1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé vanille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) - 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert□-2 sp bleu□ -0 spv violet□)*

*Soir : potage courgette chou chinois à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert□ -0 spl bleu□ - 0 spv violet□) -120 g de lentilles cuites (3 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre (0 sp)*

*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 12 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : radis noir + 2 oeufs de caille à la crème allégée 4% (2 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert ☐-4 sp bleu☐- 1 spv violet☐) -haricots verts (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de faisselle 0% (1 sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -2 c à c de confiture allégée (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : soupe de poissons maison (1 sp vert☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐-recette du 18 01 2017) -salade d'omble chevalier (6 sp vert☐ -3 spl bleu☐ -3 spv violet☐) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert☐-3 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -1 clémentine (0 sp)

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 13 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -30 g de mimolette (4 sp vert bleu

violet□□□)

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

Midi : salade de betterave tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -120 g de sardines grillées à la plancha (4 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -spaghettis complets aux herbes (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□-recette du 05 10 2017) -épinards (0 sp vert bleu violet□□□) - 1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à c de confiture allégée (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : soupe pommes de terre cresson à la crème allégée 4% (3 sp vert □ -3 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de blanc de poulet (2 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -purée potiron carotte (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet□□□) -litchis frais (0 sp)

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 14 Janvier**

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : salade d'endives pomme + 10 g de cerneaux de noix à la crème allégée vinaigrée 4% (3 sp vert bleu violet□□□) -émincés de dinde aux Paimpol (6 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□ -

recette du 28 09 2017) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -2 c à c de miel (3 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -omelette ratatouille maison sans MG avec 1 gros oeuf (3 sp vert-0 spl bleu -0 spv violet) – 120 g de boulgour complet cuit (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) – poire pochée aux épices (0 sp vert bleu violet - recette du 01 12 2019)

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 15 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet)

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : carottes céleri râpés au jus de citron (0 sp vert bleu violet) -120 g de cabillaud poché (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de riz complet cuit aux poivrons et sauce tomate maison (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet) – thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 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)

Soir : salade verte + cœurs de palmier + tomates cerises + lanières de jambon de poulet + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -1 part de tarte poire bacon au fromage (7 sp vert -6 spl bleu -6 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 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

### **Samedi 16 Janvier**

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

10 h : 1 pomme (0 sp)

Midi : radis roses avec 50 g de skyr 0% salé et 30 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -2 spl bleu -0 spv violet) -85 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (6 sp vert bleu violet) -100 g de flageolets cuits (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -carotte (0 sp vert bleu violet) -2 clémentines (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé au citron sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage panais courgette à la crème allégée (3 sp vert -1 sp bleu -1 spv violet) -crevettes à l'orientale (5 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet - recette du 22 09 2017) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -myrtilles (0 sp)

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 17 Janvier**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -10 g de beurre à 41% (2 sp vert bleu violet) -2 c à c de gelée de fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020)*

*10 h : 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)*

*Midi : 50 g avocat + 40 g de truite fumé citron (5 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -120 g de gambas à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -poêlée fèves artichauts avec 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -yaourt grec au pamplemousse et au miel (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet)*

*Soir : salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet-recette du 15 07 2019) -1 œuf dur (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) - 1 faisselle 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

*Merci de me suivre et pour les nouveaux abonnés, j'explique pourquoi je compte 0 sp pour les crackers, le pain noir ou les*

*crêpes galettes maison : les deux premiers ne contiennent que de la farine de seigle complète, sel et eau (magasins bio) et pour mes crêpes galettes, je n'utilise que de la farine de sarrasin du sel et de l'eau. Le seigle complet et le sarrasin étant à 0 spv violet□, je comptabilise de la même façon. Et puis il y a la réserve hebdomadaire si vous n'approuvez pas.*

*Très bonne semaine à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**