

# MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 MAI 2020

## Ma semaine de menus du 11 au 17 Mai 2020

*Semaine des Saints de glace et cette année, ils portent bien leur nom et toujours des potages, des veloutés car il fait froid*

### Lundi 11 Mai

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

*10h : 1 poire (0sp)*

*Midi : asperges à la russe (3sp vert □ -1 spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 08 05 2017) – parmentier de cabillaud (7sp vert □ -6spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 31 03 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) – fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet□ □ □) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : velouté de chou-fleur aux moules (4sp vert □ -3spl bleu□ -1spv violet□) -1 tranche de jambon de poulet (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) – 100 g de macédoine (0sp vert bleu violet □□□) -1faisselle 0% (1sp vert □ -1sp 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

### **Mardi 12 mai**

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

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

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet ☐☐☐) – osso bucco de dinde aux petits pois (7sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 03 08 2018) -1yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -framboises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -3 crackers 100% seigle (3sp vert ☐-3sp bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage poireau pommes de terre à la faisselle 0% (3sp vert ☐-3sp bleu☐-0spv violet☐) -2oeufs mollets (5sp vert ☐-0spl bleu☐ -0spv violet☐) -ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐-0spv violet☐) -2 c à c de confiture (2sp 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

### **Mercredi 13 Mai**

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

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

Midi : salade endive ananas crevettes (3sp vert bleu violet □□□) -papillote de truite (3sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -spaghettis à la parmesane (5sp vert □ -5sp bleu□ -2spv violet□-recette du 11 03 2020) -mousse fraise avec 1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□) -gratin de poulet à la patate douce et au butternut (7 sp vert □ -5spl bleu□ -2 spv violet□ -recette du 27 05 2019) -1 pomme cannelle au four (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

### **Jeudi 14 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet □□□) - 30 de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 kiwi (0 sp)

Midi : radis+ 2 crackers 100% seigle +10 g de beurre à 41% ( 4sp vert □ -4 sp bleu□ -2 spv violet□ ) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet □□□ )-120 g de pommes de terre rattes en robe des champs (3sp vert □-3sp bleu□ -0 spv violet□ )-100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert □-1 sp bleu□ -1 spv violet □ )-épinards (0 sp vert bleu violet □□□ ) -1 poire (0 sp)-thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -2petits suisses 0% (1sp vert □ - 1 sp

bleu - 0 spv violet) – 2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet  
))

Soir : potage brocolis courgettes avec 50 g de faisselle (1 sp  
vert -1 sp bleu - 0 spv violet) -salade de lentilles aux  
olives (5 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 01  
07 2019) -sardine à la tomate sans huile (4 sp vert -0 spl  
bleu -0 spv violet) -1 petite banane (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

### **Vendredi 15 Mai**

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 : concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet )) -1  
saucisse de volaille (2sp vert bleu violet )) -100 g de  
couscous complet (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -  
carottes courgettes + pois chiches 50 g (2sp vert -0 spl  
bleu - 0spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0spl bleu  
-0spv violet) -1 kiwi (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2sp vert bleu violet )) -2petits suisses 0% (1 sp  
vert -1sp bleu -0 spv violet) -2 biscuits secs (2sp vert  
bleu violet ))

Soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert -4sp  
bleu-1 spv violet -recette du 16 11 2017) -chou-fleur  
artichaut en béchamel (5sp vert -2spl bleu -2spv violet)  
-100 g de compote sans sucre ajouté (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 Mai**

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

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

Midi : 50 g avocat crevettes citron (4sp vert☐ 3spl bleu-☐-3spv violet☐) -papillote de thon aux petits légumes (3 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de riz basmati complet (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 faisselle 0% (1 sp vert ☐ -1 spl bleu☐ -0spv violet☐) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet☐☐☐) -1 crackers 100% seigle (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐)

Soir : potage poireaux pommes de terre avec 50 g de skyr 0% (3sp vert ☐ -2spl bleu☐ -0spv violet☐) -salade d'encornets à la marocaine (4sp vert ☐ -2spl bleu☐-2spv violet☐ -recette du 11 08 2017) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp 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 17 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de froment (4sp

vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -gelée d'abricots aux amandes (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

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

Midi : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet ☐☐☐)- lamelles de saumon fumé sur feuilles d'endives (3 sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐)-asperges +10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -poulet citron aux courgettes (4sp vert ☐ 2spl bleu-☐ -2spv violet☐-recette du 17 07 2017) -100 g de boulgour complet (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -crème chocolatée (3sp vert ☐ -2spl bleu☐-2spv violet☐ -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet☐☐☐) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : soupe de poissons Liebig 250 ml (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -spaghettis à la ricotta (6sp vert ☐ -5spl bleu☐-2spv violet☐) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Pour 30sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**