

MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 AVRIL 2020

Ma semaine de menus du 13 au 19 Avril 2020

Skype apéro du week-end !

Lundi 13 Avril

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 poire (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise + 50 g de skyr 0% (2 sp vert ☐ -1 spl bleu☐ -1spv violet☐) -100 g de foie de veau (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g lentilles (3sp vert☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -carottes vichy (0sp vert bleu 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 ☐☐☐) -1 faisselle 0% (1 sp vert ☐ -1 spl bleu☐ -0spv violet☐) -2 crackers 100% seigle (2sp vert ☐ -2spl bleu☐ -0spv violet☐)

Soir : potage de légumes au bouillon de volaille (1sp vert bleu violet ☐☐☐) – coquillettes complètes aux champignons et tomates (6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 1 spv violet ☐) – crème aux fraises (4sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet ☐-recette du 19 05 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

Mardi 14 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de merzer (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : radis +100 g de skyr 0% salé (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -écrasé de pommes de terre à la portugaise (5sp vert ☐ -3spl bleu☐ -0spv violet☐ -recette du 02 01 2019) -lyaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet ☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -coupe de quinoa au chocolat (6sp vert ☐ -6 sp bleu☐ -3spv violet☐ -recette du 09 07 2017)

Soir : salade composée laitue tomate maïs + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) – croque-madame au jambon de poulet (7 sp vert☐ -5 spl bleu☐ -5spv violet ☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -myrtilles (0 sp)

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Mercredi 15 Avril

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : salade endive betterave aux noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de truite au four (3sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de boulgour complet (3 sp vert ☐ -3 sp bleu☐ -0spv violet☐) – cœurs d'artichauts (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

-100 g de fromage blanc 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -1 spv violet □) -thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -2 crêpes maison 100 % sarrasin (4sp vert □ -4sp bleu□ -0spv□) -2 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : wok de poulet (8sp vert □ -6sp bleu□ - 6spv violet□ - recette du 24 04 2018) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0 spl 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 16 Avril

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

16 h : 1 mandarine (0sp)

Midi : concombre à la crème (faisselle 0%) (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -escalopes de dinde choux de Bruxelles (8 sp vert □ -6spl bleu □-6spv violet □-recette du 30 01 2018) - pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16h : rooibos orange sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 100% (3sp vert bleu violet □□□) -3 crackers 100 % seigle (3sp vert □ -3sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage poireau pomme de terre avec 1 petit suisse 0% (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv□) -omelette 2oeufs aux champignons (5sp vert □ -0 spl□ -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

Vendredi 17 avril

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

10 h : fraises (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet ☐☐☐) - maquereau au raifort et ses pâtes (13sp vert ☐-7spl bleu☐ -4 spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1biscuit sec (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -tomate farci au sarrasin (5sp vert ☐ -4spl bleu☐ -2spv violet☐ recette du 13 06 2018) -1faisselle 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -myrtilles (0sp)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

Samedi 18 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3wasas légers (3sp vert bleu violet) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet☐☐☐)

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

Midi : avocat citron (3sp vert bleu violet □□□) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet □□□) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4sp vert □ -4sp bleu□ -1spv violet□) -haricots verts (0sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) – framboises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet □□□) -3 crackers 100 % seigle (3sp vert □ -3sp bleu□-0spv violet□) -3 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade nordique de lentilles (8sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 10 05 2017) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -1 mandarine (0sp)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Dimanche 19 Avril

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

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

Midi : virgin mojito au sugarly (0 sp vert bleu violet □□□)- bâtonnets de carottes, radis roses au skyr 0% salé (1sp vert □ – 0 spl bleu □- 0spv violet □)-2 tranches de cake coppa olives (4sp vert bleu violet □□□)-crevettes grises + 30 g de saumon fumé (2 sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□)-noix de saint jacques à la patate douce et potimarron (6 sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 24 01 2020)-fraises en gelée (0sp vert bleu violet □□□)-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 crêpe maison 100 % sarrasin (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 c à s de gelée de kiwi (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : asperges gratinées (3sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 22 05 2017) – salade de pommes de terre aux herbes (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -1spv violet☐ -recette du 15 07 2919) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv 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

Très bonne semaine et toujours prudence

Prenez soin de vous et de vos proches

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés