

# 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**