

# MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 JANVIER 2020

## Europain : championnat du monde de la boulangerie Paris

Ma semaine de menus du 13 au 19 Janvier 2020

Avec le programme violet ☐, la crêpière a repris du service

### Lundi 13 janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain

bucheron (3sp vert bleu violet☐☐☐)

-2 portions allégées de vache qui rit (2sp vert bleu violet☐☐☐)

10h : 1 poire (0sp)

Midi : salade cœurs d'artichauts, cœurs de palmiers,

endives + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet☐ ☐

☐)

-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet☐ ☐ ☐)

-pommes de terre soufflées (6sp vert ☐

- 5spl bleu☐-2 spv

violet☐) -salade de fruits maison sans sucre ajouté

(0sp vert bleu violet☐☐☐)

-thé vert sans sucre

16h : thé violette sans sucre (0sp) -10 g de pignons de

pin (2sp vert bleu violet☐☐☐)

-10 g de chocolat noir 100 % (3sp vert bleu violet☐ ☐ ☐)

-100g de skyr 0% (1sp vert ☐-0spl

bleu☐-0 spv

violet □)

Soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp vert  
bleu violet □□□)

-2 œufs pochés (5sp vert □-0spl  
bleu □-0spv

violet □) -100 g de quinoa (3sp vert □ – 3sp bleu□- 0spv  
violet□)

-1 faisselle 0% (1sp vert □-1sp  
bleu □-0spv

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

## **Mardi 14 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain  
de mie ww (2sp vert bleu violet □□□)

-30 g de cancoillotte (1 sp vert bleu violet □□□)

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse + 40 g de saumon fumé (2sp vert □ – 0  
spl bleu□ -0spv violet□) -60 g de côtelettes

d'agneau dans le filet grillées sans MG (4sp vert bleu violet  
□□□)

-carottes braisées avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet  
□□□)

-100 g de couscous complet + 50 g de pois chiches (5 sp vert  
□-3 spl bleu □-0 spv violet □) – 1 yaourt 0% (1sp

vert □-0spl

bleu □-0 spv

violet ☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) – 10 g d'amandes  
(2sp vert bleu violet ☐☐☐)

-2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert ☐-4  
sp bleu☐-0spv

violet☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐- 0 spl bleu☐ – 0spv  
violet ☐)

Soir : salade sucrine betterave +1 c à c d'huile (1sp  
vert bleu violet ☐☐☐)

-1 tartelette dinde endive (6sp vert ☐

– 5 spl bleu☐ – 5spv

violet☐-recette

du 02 02 2018) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet  
☐☐☐)

Pour 30 spv vert ☐ :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ :  
le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ :  
le compte est bon

### **Mercredi 15 Janvier**

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

-2bridelight (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

10h : 1 banane frécinette (0sp)

Midi : restaurant : œuf parfait sur duxelles de  
champignons -aile de raie pommes de terre vapeur sauce aux  
câpres -nuage de  
clémentine -café sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre

(0sp)

Soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp vert  
bleu violet □□□)

-3 muffins au colin (6 sp vert □-

3 spl bleu□-3 sp v

violet □) -1 yaourt chèvre 0% (1sp vert □- 0 spl bleu□-0spv  
violet□)

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

Pour 30 sp vert □ :

il me reste pour midi 18sp

Pour 23 spl bleu □ :

il me reste pour midi 15spl

Pour 16 spv violet □ :

il me reste pour midi 8spv

## **Jeudi 16 Janvier**

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

-30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : litchis frais (0sp)

Midi : concombre crevettes + 10 g de mayonnaise allégée  
(2sp vert □-1spl

bleu □-1spv

violet □) - 120

g de truite au four (3 sp vert □

- 0spl bleu□- 0 spv

violet□) -120 g de riz complet avec courgettes (4 sp  
vert □-4 sp

bleu □-0spv

violet) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□)

-thé vert sans sucre

10h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pistaches

(2sp vert bleu violet □□□)

-10g de chocolat noir 100% (3sp vert bleu violet □□□)

-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)-

1poire (0sp)

Soir : potage cresson pommes de terre avec 1 petit

suisse 0% (3sp vert □3

spl bleu-□-0spv

violet□) -2

tranches de jambon de poulet (2sp vert □

- 0spl bleu□- 0spv violet □) -endives braisées avec 1 c

à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)

-1 yaourt 0% (1sp vert □-

0 spl bleu□-0spv

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

## **Vendredi 17 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de

seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□)

-2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet □□□)

10h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : salade 50 g avocat + crevettes +40 g de truite

fumé + citron (6 sp vert □-3spl

bleu□- 3spv

violet□) -noix de saint jacques à la patate douce et

potimarron (6 sp vert □-4spl

bleu - 1 spv

violet) – compote d'automne au skyr vanille (1sp

vert -0spl

bleu -0 spv

violet

-recette du 24 11 2019) – thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de

noix (2 sp vert bleu violet)

-1 tranche de cake au citron (4 sp vert bleu violet -

recette

du 24 03 2019)

Soir : potage de légumes (0sp vert bleu violet)

-écrasé de pommes de terre à la portugaise (5 sp vert -4sp

bleu -1 spv violet -recette du 02 01 2019)

-2 petits suisses 0% (1sp vert -1

sp bleu - 0

spv violet) -1 clémentine (0sp)

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 18 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de

seigle intégral (3sp vert bleu violet)

-30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet)

10 h : 2 petites clémentines (0sp)

Midi : radis en salade au yaourt 0% (1sp vert -0 spl bleu-0

spv violet)

-poulet aux fruits rouges et à la patate douce (8 sp vert - 7

spl bleu □-3 spv violet □-recette du 06 03 2018)

-œuf à la neige (3sp vert □-2

spl bleu □-2 spv

violet □-recette

du 07 05 2017) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -10 g  
d'amandes

(2 sp vert bleu violet □□□)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet  
□□□)

-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage de légumes aux nouilles complètes 100 g +

50 g de skyr 0% (4 sp vert □

-3sp bleu □0spv violet

□)

- 1 truite au four (3 sp vert □-0spl

bleu □-0spv

violet □) -gratin endive chou-fleur au Bresse bleu

allégé (3sp vert bleu violet □□□-recette du 07

12 2018) -1 kiwi gold (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 19 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 2 crumpets (4 sp □□□)

-2 petits suisses 0% (1 sp vert □-1

sp bleu□- 0 spv

violet□) -50 g de confiture Gerblé (1sp □□□)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : asperges à la russe (3sp vert □-1 spl bleu □- 1 spv violet □-recette du 08 05 2017)

-sole en papillote et ses petits légumes (4 sp vert □-4spl bleu □-2 spv violet□

-recette du 15 01 2017) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp □□□)

-thé vert sans sucre

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

-flan semoule aux mirabelles (6sp vert□-5spl bleu□-5spv violet□)

Soir : potage courgette brocolis (0 sp vert □ □ □)

-2 crêpes maison 100% sarrasin : une avec 35 g de truite fumée citron (3

sp vert □-2spl

bleu□-0spv

violet□) et l'autre avec 1 œuf ratatouille sauce

tomate maison sans MG + 10 g de parmesan râpé (5 sp vert □-3spl bleu□- 1spv violet □)

-1yaourt 0% (1sp 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

Je vous souhaite une bonne semaine riche en découvertes culinaires



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

**Tous droits réservés**