

MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 DÉCEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 14 au 20 Décembre 2020

Jeudi, virée à Auxerre et comme tous les restaurants, les cafés sont fermés, pique-nique dans la voiture et ce n'est pas ma tasse de thé surtout en hiver !

Lundi 14 Décembre

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégé 4% (1 sp vert bleu violet) -3 yakitoris Thiriet (4 sp vert bleu violet) -120 g de riz complet aux champignons avec 1 c à c d'huile (5 sp vert -5 sp bleu -1 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -gelée de fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020)

Soir : potage chou-fleur brocolis avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -salade en Velay (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 29 08 2016) -80 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 poire (0)

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 15 Décembre

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : potage potiron carotte à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -assiette méditerranéenne (8 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) - 1 petite grappe de raisin italien (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos orange sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (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 : salade composée laitue cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 œuf poché (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de quinoa cuit aux petits légumes (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 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

Mercredi 16 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet) -émincé de dinde au 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 « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet) - gelée de fruits (0 sp vert bleu violet-recipe du 03 05 2020)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -parmentier de patate douce carotte (7 sp vert -6 spl bleu -1 spv violet-recipe du 18 09 2020) -100 g de skyr 0% (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -litchis frais (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

Jeudi 17 Décembre

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 pomme (0 sp)

Midi : sandwich 50 g de pain de seigle + truite fumée +oeufs de caille + salade + champignons (8 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 spl bleu-0 spv violet) -1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : retour à la maison : thé sencha 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 de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -100 g de blanc de poulet aux petits oignons +1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -100 g de spaghettis complets cuits à la tomate (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -myrtilles (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

Vendredi 18 Décembre

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

10 h : 1 clémentine (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) - noix de saint jacques aux légumes du soleil (6 sp vert -5 spl bleu -5 spv violet) -100 g de boulgour complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 sp bleu -0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage cresson courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -omelette 2 oeufs moyens (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet) -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

Samedi 19 Décembre

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

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : radis roses avec 100 g de skyr 0% salé (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -foie de veau compotée d'oignons rouges et tomates cerises au vinaigre balsamique (5 sp vert bleu violet-recette du 24 09 2018) -100 g de lentilles (2 sp vert - 0 spl bleu- 0 spv violet) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage butternut carotte à la faisselle 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -galette de cabillaud au quinoa et patate douce (8 sp vert -6 spl bleu-0 spv violet-recette du 07 02 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 poire (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 20 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp vert bleu violet) -2

crumpets (4 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : pamplemousse aux crevettes (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -caille aux couleurs automnales (5 sp vert bleu violet-recette du 05 11 2018) -100 g de flageolets (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -mousse citron kiwi (4 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -parmentier de colin (4 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recette du 10 04 2017) -100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert-1 sp bleu-1 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

Très belle semaine à toutes et tous et bons préparatifs de Noël

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés