

# MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 FÉVRIER 2021

## Ma semaine de menus du 15 au 21 Février 2021

Semaine Mardi gras mais pas de beignets pour moi mais quelques crêpes moins caloriques ...

### Lundi 15 février

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : céleri-rave râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -émincés de veau carotte lentilles (5 sp vert□-4 spl bleu□-4 spv violet□-recette du 01 06 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert□ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage panais courgettes à la faisselle 0% (3 sp vert□ -1 spl bleu□-0 spv violet□) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert□-0 spl 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

## **Mardi 16 Février : Mardi Gras**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert - 2 spl bleu -2 spv violet -recette du 05 01 2021) - truite au four (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -purée pommes de terre butternut au lait écrémé (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre.*

*16h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet) -1 crêpe de froment (2 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage cresson courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -tartine sardine aubergine (9sp vert -7 spl bleu -2 spv violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 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 17 Février**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crêpes de froment (4 sp vert bleu violet) -40 g de ricotta sucrée au sugarly (2 sp vert bleu violet)*

*10 h :1 clémentine (0 sp)*

*Midi : salade cœurs de palmier mais roquette + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -120 g de rumsteck grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -100 g de sarrasin cuit à la sauce*

tomate maison sans MG et courgettes grillées avec 1 c à c d'huile (5 sp vert -5 sp bleu -1 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 crêpe de froment avec 100 g de compote sans sucre ajouté (2 sp vert bleu violet)

Soir : potage Dubarry allégé (2 sp vert bleu violet -recette du 02 03 2017) -2 oeufs pochés avec épinards (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl 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

### **Jeudi 18 Février**

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

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

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) -cabillaud sauce cresson et spaghettis complets (6 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet -recette du 13 02 2019) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -3 c à s rases de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet -recette du 03 05 2020)

Soir : potage panais courgettes à la crème allégée 4% (3 sp

vert -1 spl bleu -1 spv violet) -2 tranches de terrine forestière de poulet (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 24 05 2018) -salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 spl 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

### **Vendredi 19 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet) -2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet) - dinde façon blanquette aux pommes de terre (6 sp vert -6 sp bleu -3 spv violet -recette du 04 09 2020) -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 crêpes maison 100 % sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -50 g de skyr 0% + 50 g de compote sans sucre (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet)

Soir : potage panais brocolis avec 50 g de skyr 0% (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 part de tarte à la cancoillotte et poireaux (7 sp vert -6 spl bleu -6 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 20 Février**

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

*10 h : ananas frais (0 sp)*

*Midi : salade de macédoine crevettes + 1 c à c d'huile (2 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -100 g de calamars à la sauce tomate maison sans MG (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de riz complet aux poivrons (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -crème chocolatée (3 sp vert-2 spl bleu-2 spv violet-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g de pignons de pin (3 sp vert bleu violet) -1 banane (0 sp) écrasée avec 1 c à c de cacao sans sucre entre 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet)*

*Soir : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet) -cassolette de cabillaud au chou-fleur (4 sp vert -2 spl bleu -1 spv violet-recette du 02 10 2020) -salade sucrine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl 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*

## **Dimanche 21 Février**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0 % (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)*

*10 h : ananas frais (0 sp)*

Midi : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet □□□) -100 g d'omble chevalier au four sur lit de chou vert + 1 c à c d'huile (3 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de boulgour complet aux petits légumes carotte brocolis (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -œuf au lait caramel (4 sp vert□-3 spl bleu□-3 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) – 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

Soir : potage de légumes avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -120 g de lentilles cuites (3 sp vert□ -0spl bleu□-0 spv violet□) -80 g de fromage blanc 0% (1 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

Excellente semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**