

# MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 AOÛT 2021

## Ma semaine de menus du 16 au 22 Août 2021

Une semaine qui commence bien !

### Lundi 16 Août : anniversaire

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert-0-3 sp bleu-0 spv violet) -2 fromages frais 0% (1 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 pêche (0 sp)*

*Midi : 1 flûte de champagne (3 sp vert bleu violet) - saumon fumé aux poires (2 sp vert 0 spl bleu-0 spv violet- recette du 01 01 2021) -côte de bœuf au barbecue 100 g avec tomates (5 sp vert bleu violet) -haricots verts en persillade (1 sp vert bleu violet) -1 part de gâteau pâtissier (? sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -1 yaourt 0% (2 sp vert 0 spl bleu-0 spv violet)*

*Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet-recipe du 12 06 2020) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert 0 spl bleu-0 spv violet) -salade de macédoine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert 0 spl bleu-0 spv violet-)*

*Pour 30 sp vert : il reste pour le gâteau 9 sp*

*Pour 23 spl bleu : il me reste pour le gâteau 9 sp*

*Pour 16 spv violet : il me reste pour le gâteau 5 sp*

### Mardi 17 Août

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées de tartare (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : 2 prunes (0 sp)*

*Midi : salade tomate mangue (1 sp vert bleu violet) – 100 g de thon frais bacon au barbecue (4 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert - 3 sp bleu-0 spv violet) -fonds d'artichaut nature (0 sp vert bleu violet) – 1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage froid de courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -omelette 1 œuf moyen et demi aux épinards avec 5 g de beurre 41% (5 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 sp 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*

### **Mercredi 18 Août**

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

*10 h : raisin (0 sp)*

*Midi : carpaccio de concombre fraise (1 sp vert bleu violet-recette du 18 05 2021) -filet mignon aux girolles (5*

sp vert bleu violet □□□-recette du 25 10 2019) -100 g de pâtes complètes cuites (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl 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 compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de laitue sauce yaourt 0% 30 g citron (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – croquettes de patate douce (10 sp vert □-7 spl bleu□-3 spv violet□- recette du 09 11 2017) -100 g de skyr 0% (1 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 19 Août**

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

10 h : 2 abricots (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet □□□) -ragout de dinde à la bretonne (6 sp vert □-4spl bleu□-2 spv violet□-recette du 15 05 2018) -100 g de skyr 0% 0% (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet □□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□) -fraises (0 sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier œufs de caille sauce yaourt 0% citron (2 sp vert□-0 spl bleu□- 0 spv violet□) – tartine sardine aubergine (9 sp vert □-7 spl bleu□-2 spv

violet -recette du 23 02 21) -1 boule de sorbet framboise (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

### **Vendredi 20 Août : restaurant**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 spl bleu-0 spv violet) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : restaurant : aumônière de chèvre salade aux herbes - truite du Morvan sur fondue de poireaux et riz sauce Chablis - vacherin - café

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp)

Soir : potage froid de concombre au basilic et au yaourt 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -croq -figues (4 sp vert bleu violet)

Pour 30 sp vert : il me reste pour le restaurant 21 sp

Pour 23 spl bleu : il me reste pour le restaurant 16 spl

Pour 16 spv violet : il me reste pour le restaurant 11 spv

### **Samedi 21 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) – poulet à la crème au piment d'Espelette et ses légumes (5 sp vert [ ]-4 spl bleu[ ]-3 spv violet[ ]-recette du 16 03 2021) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos à la vanille sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 petite banane écrasée sur 2 crackers 100 % seigle complet +1 c à c de cacao sans sucre (2 sp vert [ ]-2 sp bleu[ ]-0 spv violet[ ])

Soir : salade verte œuf dur moyen sauce yaourt 0% 50 g (3 sp vert [ ]-0 spl bleu[ ]-0 spv violet[ ]) -parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce (7 sp vert [ ]- 6 spl bleu[ ]-2 spv violet[ ] – recette du 17 05 2018)) -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 22 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

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

Midi : salade concombre tomate + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert [ ] [ ] [ ]) – gambas à la plancha (1 sp vert [ ]-0 spl bleu[ ]-0 spv violet[ ]) -120 g de quinoa aux petits légumes (4 sp vert [ ]-4 sp bleu[ ]-0 spv violet[ ]) -café liégeois (6 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

16 h : 1 thé glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -framboises (0 sp)

Soir : potage froid de courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -50 g de rollmops (4 sp vert [ ]-0 spl

bleu-0 spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3  
sp vert -3 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

Très belle semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**