

MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 NOVEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 16 au 22 Novembre 2020

« Les livres qui se vendent le mieux sont les livres de cuisine et les livres de régime. Les premiers vous expliquent comment faire la cuisine et les autres comment ne pas la manger » A Rooney

Je me sens à peine viser !

Lundi 16 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle (4 sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : betterave endive oeufs de caille en salade + 1 c à c d'huile (3 sp vert□ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pâtes complètes cuites champignons sauce tomate maison (4 sp vert□-4 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 petite crêpe maison 100 % sarrasin (2 sp vert□ -2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage courgettes panais à la faisselle 0% (4 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -tartine gratinée (6 sp vert bleu violet □□□ -recette du 12 11 2016) -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

Mardi 17 Novembre

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) - curry de poulet chou-fleur aux noix de Cajou (9 sp vert -7 spl bleu -6 spv violet) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -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 au skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -poêlée de crevettes au sarrasin (7 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet -recette du 29 05 2020) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp 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

Mercredi 18 Novembre

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 petit kaki (0 sp)

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse au crabe + 10 g de mayonnaise allégée (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) - cabillaud sur lit d'aubergines confites (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 14 09 2017) -100 g de riz basmati complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) - 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert -3 sp bleu -1 spv violet) -omelette 2 oeufs (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv 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

Jeudi 19 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet)

10 h : 1 pomme (0 sp)

Midi : truite fumée et radis roses avec 100 g de skyr 0% salé et 2 crackers 100% seigle complet (5 sp vert -2 spl -0 spv violet) -brandade patate douce butternut (6 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet -recette du 23 10 2020) -poire au vin doux (1 sp vert bleu violet -recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos orange sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet □□□) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert □ -2 sp bleu□ -0spv violet□) -gelée de fruits (0 sp vert bleu violet □□□-recette du 03 05 2020)

Soir : potage poulette (3 sp vert □ -2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 07 10 2019) -endives au parmesan (2 sp vert bleu violet □□□-recette du 01 04 2020) -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

Vendredi 20 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (3 sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : salade orangée de betterave (1 sp vert bleu violet□□□-recette du24 11 2016) -noix de saint jacques sur lit de pommes de terre brocolis (5 sp vert □- 4 spl bleu□-2 spv violet□□□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion rooibos vanille (0 sp vert bleu violet□□□) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) 2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage de légumes avec panais et crème allégée (4 sp vert □-1 sp bleu□-1 spv violet□) -100 g de blanc de poulet (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de spaghettis complets tomates poivrons (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% de chèvre (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv

violet) -myrtilles (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

Samedi 21 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 60 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : salade verte avec cœurs de palmier + 50 g d'avocat + 1 c à c d'huile (4 sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -lentilles carotte (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -mousse de yaourt aux fruits rouges (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet -recette du 11 02 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -100 g de yaourt à la grecque 0% (1 sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade composée endives + œuf dur +1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -120 g de quinoa aux légumes (3 sp vert -3 sp bleu-0 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

Dimanche 22 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin blé complet « épi d'or » (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -5 g de beurre à 41% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)

10 h : grenade (0 sp)

Midi : verrine de betterave à la crème de cassis (3 sp vert☐ -2 spl bleu☐-2 spv violet☐ -recette du 30 08 2017) -blanquette de saumon aux petits légumes (9sp vert ☐ -5spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 09 12 2017) -salade de fruits exotique maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 rocher coco (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert☐ -4 sp bleu☐-1 spv violet☐ -recette du 16 11 2017) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -salade de mâche + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0 spl 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

Très bonne semaine qui s'ouvre à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés