

# MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 MAI 2020

Ma semaine de menus du 18 au 24 Mai 2020

## Fleurs de coriandre

Remplacer le pain par des crêpes maison 100% sarrasin en mode violet, pourquoi pas !

### Lundi 18 mai

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

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

Midi : salade de carottes râpées à la fleur de coriandre (1sp vert bleu violet □□□) -poulet au vinaigre balsamique (6 sp vert □-4spl bleu□-2spv violet□recette du 21 05 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) – fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □ -1sp bleu□-0spv violet□)

Soir : salade laitue + concombre + tomates cerises + radis +1 c à c d'huile (1sp vert □ -1spl bleu□-1spv violet □) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □ -4sp bleu□ -0spv violet□) -1 gros œuf coque (3sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -2 bridélight (1sp vert bleu violet □□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Mardi 19 Mai**

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

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : radis +100 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -lapin à la tomate (4sp vert bleu violet ☐☐☐ – recette du 12 04 2019) -120 g de lentilles cuites (4sp vert ☐ -0 sp bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade cœurs de cœurs de palmiers crevettes +1 c à c d'huile (2sp vert ☐ -1 spl bleu☐ -1spv violet ☐) -galettes de cabillaud au quinoa et patate douce (8sp vert ☐ -6spl bleu☐ -0spv violet☐recette du 7 02 2017) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -cerises (0sp)

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16 spv violet☐ : le compte est bon

### **Mercredi 20 Mai**

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

10 h : 1 poire (0 sp)

*Midi : salade concombre +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -saumon sur lit de sarrasin (9 sp vert □-6spl bleu□ -2spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) – 1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre ajouté*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet□□□) -gelée d'abricots aux amandes (0 sp vert bleu violet □□□-recette du 24 05 2020)*

*Soir : assiette verte aux œufs de caille (4sp vert □ – 2spl bleu□-2spv violet□-recette du 22 07 2017) -150 g de pommes de terre de Noirmoutier en robe des champs (3sp vert □-3 sp bleu□-0spv violet□) -50 g de cancoillotte (2sp 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*

### **Jeudi 21 Mai (Ascension)**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet □□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : une poignée de cerises (0sp)*

*Midi : asperges+ 60 g de truite fumée + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (3sp vert □ – 1spl bleu□ -1 spv violet□) -filet de limande en papillote (1sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de riz basmati complet (4sp vert □ -4sp bleu□ -0spv violet□) -brocolis (0sp vert bleu violet □□□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -1 crêpe maison 100 % sarrasin (2sp vert □ -2sp bleu□ -0spv violet□) -2 petits*

suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -2 c à c de confiture (2sp vert bleu violet □□□)

Soir : velouté froid de concombre à la menthe du jardin (5sp vert bleu violet □□□-recette du 27 07 2016) -2 tranches de jambon de poulet (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de lentilles carotte râpée en salade + 1 c à c d'huile (3sp vert□ -1 spl bleu□-1spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

### **Vendredi 22 Mai**

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

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : avocat citron (3sp vert bleu violet □□□) -paupiette de dinde aux endives (4sp vert □ -2spl bleu□-2spv violet□-recette du 09 01 2018) -100 g de pâtes complètes cuites (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet □) -mousse de chèvre poire miel (2sp vert bleu violet □□□-recette du 24 02 2019) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la vanille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -gelée d'abricots aux amandes (0sp vert bleu violet □□□-recette du 24 05 2020)

Soir : poêlée de crevettes au sarrasin (7sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -1pomme cannelle au four (0sp 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 23 Mai**

*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 ☐☐☐)*

*10 h : tomates à la croque au sel (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -steak haché 5% 100 g (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert ☐-4sp bleu☐ -1spv violet☐) -haricots verts (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 faisselle 0% (1sp vert ☐ - 1sp bleu☐ -0spv violet☐) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16h : rooibos sans sucre (0sp) - 10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert☐ -0spl bleu ☐ -0spv violet ☐) -1 cracker 100% seigle 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐)*

*Soir : salade de pommes de terre aux herbes (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -1spv violet☐-recette du 15 07 2019) -sardines grillées à la plancha (4sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -clafoutis aux cerises et amandes (6sp vert ☐ -4spl bleu☐ -4spv violet☐-recette du 03 06 2018)*

*Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon*

*Pour 23 sp bleu ☐ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon*

### **Dimanche 24 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -gelée d'abricots aux amandes (0sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 24 05 2020)*

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp) -crudités +dip 100g de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) – 2 grands petits cakes édam olive (4sp vert bleu violet □□□) -asperges vinaigrette (1sp vert bleu violet □□□) -gambas à la plancha (1 sp vert □ 0spl bleu□- 0 spv□) -120 g de riz thaï complet au safran (4sp vert □ -4 sp bleu□-0spv violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10g de pistaches sans sel ajouté (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : salade composée laitue tomate concombre radis + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) – 1 crêpe maison 100 % sarrasin avec omelette 2oeufs épinards (7 sp vert □ -2spl bleu□ -0spv violet □) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -fraises (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 bonne semaine et prenez soin de vous et de vos proches

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

**Tous droits réservés**