

# MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 DÉCEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 21 au 28 Décembre 2020

Très beau Noël et en route pour la nouvelle année !

### Lundi 21 Décembre :

*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 : 1 petit kaki (0 sp)*

*Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet - recette du 17 02 2020) -poulet grillé sans huile (3 sp vert bleu violet) -carottes au bacon (1 sp vert bleu violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre ajouté*

*16 h : thé jasmin sans sucre (0 sp) -2 petites crêpes maison au 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 à la crème allégée 4% (4 sp vert-1 sp bleu-1 spv violet) -salade d'endives 10 g de noix, pomme, oeufs de caille + 1 c à c d'huile (5 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 banane (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*

### Mardi 22 Décembre

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

*10 h : 1 kiwi gold (0 sp)*

*Midi : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet) - gratin de la mer (5 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -chou-fleur vapeur (0 sp vert bleu violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : 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) -1 petite grappe de raisin italien (0 sp)*

*Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 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*

### **Mercredi 23 Décembre**

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

*10 h : 1 clémentine (0 sp)*

*Midi : salade de cœurs de palmier laitue tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -100 g de flageolets*

(2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -framboises (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » 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) -1 frécinette (0 sp)

Soir : potage cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) - 2 oeufs pochés (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de pâtes complètes à la tomate (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) - 1 flan maison (2 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

### **Jeudi 24 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -2 portions de bridelight (1 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade de céleri à la crème allégée moutardée 4% (1 sp vert bleu violet) -100 g d'omble chevalier au four (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de boulgour complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 clémentine (0 sp) - thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

*Soir : Réveillon : je ne compte pas ! : 1 flûte de champagne – crudités + dip 0% à la ciboulette-grand plateau de fruits de mer -salade -bûche aux marrons*

*Donc pour le soir il me reste*

*Sp vert□ : 18 sp vert*

*Spl bleu□ : 14 spl bleu*

*Spv violet□ : 11 spv violet*

*A piocher dans la réserve si nécessaire*

### **Vendredi 25 Décembre : Noël**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : litchis frais (0 sp)*

*Midi : repas de Noël et je ne compte pas non plus : flûte de champagne – saumon fumé aux poires -foie gras -pintade marrons haricots verts -salade -bûche glacée-thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp)*

*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□-0 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 clémentine (0 sp)*

*Donc pour midi, il me reste*

*Sp vert □ : 19 sp vert*

*Spl bleu□ : 15 spl bleu*

*Spv violet□ : 10 spv violet*

*A piocher dans la réserve si nécessaire*

### **Samedi 26 décembre**

*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 : 1 petite grappe de raisin italien (0 sp)*

*Midi : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -parmentier de pintade au butternut (8 sp vert□ -8 sp bleu□-5 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -myrtilles (0 sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion vanille sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage panais courgette à la crème allégée 4% (3 sp vert□-1 sp bleu□-1 spv violet□) -1 rollmops 60 g (5 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de riz basmati complet cuit (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -épinards (0 sp vert bleu 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 27 Décembre**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -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 gelée de fruits (0 sp vert bleu violet□□□ -recette du 03 05 2020)*

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

Midi : 50 g avocat crevettes à la pseudo mayonnaise  $\frac{1}{2}$  jaune d'œuf dur +1 c à s de fromage blanc 0% (5 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □) -1 sole aux petits légumes en papillote (1 sp vert □-0 spl bleu □-0 spv violet □) -120 g de pommes de terre actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert □-4 sp bleu □-1 spv violet □) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé vert à la menthe 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 cracker 100% seigle complet (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) – salade de macédoine au cabillaud + 1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu □-1 spv violet □-clafoutis de Monsieur Seguin (3 sp vert □ -1 spl bleu □-1spv 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 à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**