

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 MARS 2021

## Ma semaine de menus du 22 au 28 Mars 2021

*Tout est une question d'équilibre ...*

### Lundi 22 Mars

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -30 g de Saint Paulin (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : concombre à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -120 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4 sp vert [ ] -4 sp bleu [ ] -1 spv violet [ ]) -épinards (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert [ ] -2 sp bleu [ ] - 0 spv violet [ ])*

*Soir : potage de légumes à la faisselle 0% (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] - 0 spv violet [ ]) -salade nordique de lentilles (8 sp vert [ ] -1 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ] -recette du 10 05 2017) -1 petit suisse 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*

### Mardi 23 Mars

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

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

*Midi : asperges vertes truite fumée + 10 g de mayonnaise allégée avec 1 c à s de skyr 0% (3 sp vert [ ] -1 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ]) -lapin aux morilles (5 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert [ ] -4 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -1 yaourt 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 pistaches non salées (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])*

*Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert [ ] – 3 sp bleu [ ] -1 spv violet [ ]) -sardines sans huile en boîte 100 g (3 sp vert [ ] - 0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -salade maïs endives+ 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu 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 24 Mars**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])*

*10 h : mangue (0 sp)*

*Midi : 2 rouleaux de printemps (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] -recette du 23 08 2019) -parmentier de colin au butternut (5 sp*

vert □-4 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 21 09 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu □-0 sp violet□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert□-3 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 courgette brocolis à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet□□□) -crêpe de sarrasin maison omelette 2 oeufs ratatouille + 5 g de beurre 41% (8 sp vert□ -3 spl bleu□-1 spv violet□) -salade jeunes pousses +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -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 25 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet□□□) -2 carrés frais 0% (1 sp vert bleu violet□□□)

10 h : mangue (0 sp)

Midi : céleri rave râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -navarin d'agneau aux légumes racines (14 sp vert□ -11 spl bleu□-9 spv violet□-recette du 17 12 2016) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100 % seigle complet (2 sp vert□ -2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 banane écrasée avec 1 c à c de cacao sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet -recette du 16 11 2017) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) - macédoine (0 sp vert bleu violet) -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

### **Vendredi 26 Mars**

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

Midi : asperges à la mayonnaise allégée 10 g + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet) -papillote de 120 g de saumon aux petits légumes (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -fraises (0 sp) -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 : potage courgette panais mixé avec 35 ml de lait écrémé (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -carottes à la crème allégée et saucisse de volaille (4 sp vert bleu violet) - 1 petit suisse 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

### **Samedi 27 Mars**

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) - émincés de dinde aux girolles (4 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 31 08 2018) – 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

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de compote sans sucre rajouté (0 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : potage de légumes à la faisselle 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-1 spv violet☐-recette du 15 07 2019) -2 oeufs durs moyens (5 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -1 petit suisse 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

### **Dimanche 28 mars**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -5 g de pignons de pin (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : fraises (0 sp)

*Midi : coupe betterave radis noir pamplemousse (2 sp vert bleu violet-recipe du 16 05 2017) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recipe du 18 01 2019) -120 g de skyr nature 0% aromatisé à la vanille Bourbon (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -1 flan normand (6 sp vert-4 spl bleu-4 spv violet)*

*Soir : potage de légumes aux pâtes complètes et à la crème allégée 4% (4 sp vert-4 spl bleu-1 spv violet) -asperges gratinées au jambon de dinde (2 sp vert bleu violet-recipe du 22 05 2017) -1yaourt 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 vous toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***