

# MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 AOÛT 2021

## Ma semaine de menus du 23 au 29 Août 2021

En route vers la rentrée et les bonnes résolutions !

### Lundi 23 Août

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

*10 h : 2 figues (0 sp)*

*Midi : salade tomate radis concombre + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) –120 g d'espadon au barbecue sur feuilles de figuier (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) – épinards (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□) -1 petit bol de fraises (0 sp) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)*

*Soir : velouté froid de courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert □□□) -tartine Aoste (9 sp vert □-7 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 19 03 2021) – 1 boule de sorbet abricot (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*

### Mardi 24 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 : 1 nectarine (0 sp)*

*Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) – coquelet en crapaudine au barbecue (5 sp vert bleu violet) – purée de 100 g de patates douces à la crème allégée 4% (5 sp vert -5 sp bleu-1 spv violet) -haricots verts persillade avec 2 c à c de fond de volaille allégé (1 sp vert bleu violet) – 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos froid sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 tranche de pastèque (0 sp)*

*Soir : salade laitue cœurs de palmier à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -galette de dinde au sarrasin (7 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet- recette du 06 02 2019) -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*

### **Mercredi 25 Août**

*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 : 2 abricots (0 sp)*

*Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet - recette du 17 02 2020) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -120 g de spaghettis complets cuits aux poivrons et sauce tomate maison (4 sp vert -4 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 glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert) -1 banane frécinette (0 sp) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade pommes de terre artichauts sardines (6 sp vert -3 spl bleu-1 spv violet-recette du 02 03 2018) -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

### **Jeudi 26 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 : une petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : râpé de céleri rave aux anchois et à la crème allégée 4% (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -80 g de côtelette de porc dans le filet au barbecue avec tomates (5 sp vert bleu violet) - 120 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet) -1 yaourt 0% à la cannelle (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : velouté froid de courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -salade de 100 g de riz complet cuit

avec 3 oeufs de caille durs, tomates cerises, radis, concombre + 2 c à c de vinaigrette allégée (6 sp vert □- 4 spl bleu□-1 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

### **Vendredi 27 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 tranche de pastèque (0 sp)

Midi : billes de melon et smoothie melon pamplemousse rose (2 sp vert bleu violet□□□) -seiches sautées au quinoa et aux légumes (8 sp vert □- 6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 23 12 2017) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

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

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet □□□-recette du 12 06 2020) – spaghettis à la bretonne (5 sp vert □-3 spl bleu□-0 spv violet□-recette du 08 05 2019) -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

## **Samedi 28 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 fromage frais 0% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])*

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

*Midi : carpaccio de concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -aiguillettes de canard aux fruits d'automne (7 sp vert [ ] -7 sp bleu [ ] -4 spv violet [ ] -recette du 01 10 2018) -1 faisselle 0% (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert [ ] -2 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ])*

*Soir : salade laitue cœurs d'artichaut sauce yaourt 0% citron 30 g (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 oeufs moyens coque (5 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -assiette lentilles crudités (4 sp vert [ ] -2 spl bleu [ ] -2 spv violet [ ] -recette du 03 06 2020) -2 petits suisses 0% à la cannelle (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 29 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 mini crêpes d'orge mondée et lait d'amandes (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] -recette du 20 06 2021) -100 g de skyr 0% (1 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ])*

*10 h : myrtilles (0 sp)*

*Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) - bol de crudités radis chou-fleur tomates cerises fenouil (0 sp vert bleu violet) -100 g de faisselle 0% salé à la ciboulette (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)-salade mâche , avocat 60 g, crevettes + 1 c à c d'huile de colza (5 sp vert- 4 spl bleu- 4 spv violet)-dorade à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet)-120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -glace framboise Sichuan (0 sp vert bleu violet)-thé vert sans sucre*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet ) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -2 c à s de gelée de fraises à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)*

*Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ) - 1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) - tarte champignons courgettes parmesan (6 sp vert -5 spl bleu-5 spv violet)-recette du 15 11 2016) -1 yaourt de chèvre 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 et cuisinez avec plaisir*

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

**Tous droits réservés**