

# MA SEMAINE DE MENUS DU 24 FÉVRIER AU 01 MARS 2020

## Très beau déguisement de pirate pour Mardi Gras (aquarium Saint Malo 2015)

*Ma semaine de menus du 24 Février au 1 Mars 2020*

*Sauvegarder les traditions, c'est très important :  
c'est un moyen de transmission entre générations, une façon de  
ne pas oublier  
son passé, ses us et coutumes sa  
culture, son art de vivre ,sa propre personnalité .*

### **Lundi 24 Février**

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

*10h : 1 mandarine (0sp)*

*Midi : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu  
violet□□□)  
-saumon à la poire et riz basmati complet (10 sp vert □ – 5  
spl bleu□ -2spv violet □ -recette du 04 11 2019)  
-2 petits suisses 0% (1sp vert □  
-1sp bleu□-0spv  
violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de pistaches  
non salées (2sp vert bleu violet □□□)  
-10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)  
-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)*

Soir : potage de poireaux pommes de terre avec 2 c à  
s de skyr 0% (2 sp vert □-2  
spl bleu□- 0spv  
violet□) -clafoutis carotte jambon au cumin (4sp  
vert □ -2spl  
bleu□ -2spv  
violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)  
-1 banane (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

### **Mardi 25 Février : Mardi Gras**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50g de pain  
bucheron (3sp vert bleu violet □□□)  
-30 g de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : salade betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert  
bleu violet □□□)  
-aubergine farcie aux deux viandes et quinoa (7sp vert □ -  
6spl bleu□ -3spv violet □-recette du 02 09 2016)  
-1 yaourt 0% (2sp vert □-  
0spl bleu□  
-0spv violet□) -100 g de compote sans  
sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)  
-thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)  
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1sp vert  
bleu violet □□□)

– 1 crêpe maison 100 % sarrasin à l'œuf bacon gruyère allégé  
(6 sp vert□ -4spl bleu□- 2spv violet□)

-1 crêpe maison 100% sarrasin à la ratatouille et jambon de  
dinde (3sp vert □-2 spl bleu□-0 spv violet□)

-1 crêpe de froment au skyr 0% + 2 c à c de confiture Gerblé  
(3sp vert □ -2 spl bleu□-2spv violet□)

Pour 30 sp vert □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :  
le compte est bon

Pour 16spv violet □ :  
le compte est bon

### **Mercredi 26 Février : anniversaire**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 50 g de pain de  
seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□)  
-2 bridelight (1sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet □□□)  
-batônnets de légumes + dip de skyr 0% salé (1sp vert □ -0spl  
bleu□-0spv violet □)  
-mini crêpes maison 100% sarrasin (3sp vert□ -3 sp bleu□ -0spv  
violet□) – oeufs de lump citron  
(1sp vert□  
-0spl bleu□  
-0spv violet□) -salade de  
langoustines (6sp vert □  
– 3spl bleu□  
-3spv violet□) -1 part de gâteau aux  
fruits de pâtissier (? sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre

-1 faisselle 0% (1sp vert □  
-1sp bleu□-0spv  
violet□)

Soir : potage courgette brocolis mixé avec 1 petit  
suisse 0% (1sp vert □

-1spl bleu□  
-0spv violet□) -100 g de blanc de  
poulet (2sp vert □  
-0spl bleu□  
-0spv violet□) -100 g de petits pois  
pomme de terre (2sp vert □-  
2spl bleu□  
-0spv violet□) -100 g de compote  
maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert □ :  
il me reste 6sp pour le gâteau

Pour 23 spl bleu□ :  
il me reste 6 sp pour le gâteau

Pour 16spv violet □ :  
il me reste 6sp pour le gâteau

## **Jeudi 27 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de  
pain de mie ww (2 sp vert bleu violet □□□)  
-2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet  
□□□)

10 h : 1  
pomme (0sp)

Midi : restaurant : assiette truite des  
fontaines mâche- noix de saint jacques aux petits légumes -  
fromage blanc

ciboulette échalote -1 petit pain -1 café sans sucre

16 h : thé sans sucre (0sp)

Soir : potage de légumes + 2 c à s de skyr (0sp vert  
bleu violet□□□)

-1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -macédoine (0sp vert  
bleu violet □□□)

-1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert □

-0spl bleu□

-0 spv violet□) -myrtilles (0sp)

Pour 30 sp vert □ :

il me reste pour midi 24sp

Pour 23 spl bleu □ :

il me reste pour midi 19spl

Pour 16spv violet □ :

il me reste pour midi 12 spv

## **Vendredi 28 Février**

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

-30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : mangue (0sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet □□□)

-100 g de rumsteak grillé sans MG (1sp vert bleu violet □□□)

-150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert □ -4sp  
bleu□ -1spv violet□)

-épinards (0sp vert bleu violet □□□)

-1 yaourt 0% (2 sp vert□

- 0spl bleu□-

0spv violet □) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -2  
petits suisses 0% (1sp vert □  
-1 sp bleu□  
-0spv violet □) -100 g de compote sans  
sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage butternut carotte à la crème allégée  
4% (1sp vert bleu violet □□□)  
– 2 œufs coque (5 sp vert □  
-0spl bleu□-  
0spv violet□) – salade de quinoa aux  
noix (7sp vert □  
-7 sp bleu□  
-4 spv violet□) -1pomme 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 16spv violet □ :  
le compte est bon

### **Samedi 29 février**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de  
seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□)  
-30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : mangue (0sp)

Midi : salade laitue cœurs de palmier œufs de caille  
+1 c à c d'huile (3sp vert □  
-1 spl bleu□- 1 spv violet □) -veau marengo (6sp  
vert bleu violet□□□-  
recette du 23 05 2018) -100 g de pâtes complètes (3 sp vert □  
-3sp bleu□-0 spv violet□)

-salade de fruits maison (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10g de pignons de pins  
(2sp vert bleu violet □□□)

-1 crêpe maison 100 % sarrasin (2 sp vert □

-2sp bleu□

-0spv violet□) -100 g de compote sans  
sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage cresson pommes de terre + 2 c à s de  
skyr 0% (2sp vert □

-2 spl bleu□

-0 spv violet□)

– saumon vapeur (5 sp vert □

-0 spl bleu□

-0 spv violet□)

-salsifis (0sp vert bleu violet □□□)

-1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□)

Pour 30sp vert □ :

le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ :

le compte est bon

Pour 16spv violet □ :

le compte est bon

### **Dimanche 01 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de  
froment (4 sp vert bleu violet □□□)

-100 g de skyr 0% (1sp vert □

-0spl bleu□

-0 spv violet□) -50 g de confiture

Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

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

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□) –

poulet aux fruits rouges et à la patate douce (8sp vert □  
-7spl bleu□  
-3spv violet□-recette  
du 06 03 2018) – 1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl  
bleu□-0spv  
violet□) -thé vert sans sucre avec 2 biscuits avoine  
sarrasin (4sp vert □-4  
sp bleu□ -2 spv  
violet □)

16h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g d'amandes  
(2sp vert bleu violet □□□)  
-1pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile (1sp  
vert bleu violet □□□)  
– parmentier de colin au butternut (6 sp vert □ -4spl bleu □-  
3spv violet□ -recette du 21 09 2017)  
-1yaourt chèvre 0% (1sp vert □ -0 spl bleu□ -0spv 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

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

**Tous droits réservés**