

# MA SEMAINE DE MENUS DU 26 AVRIL AU 02 MAI 2021

## Ma semaine de menus du 26 Avril au 02 Mai 2021

*Avec le confinement, difficile de faire des courses surtout quand on habite la campagne mais découverte sur internet de sites bio très intéressants.*

### Lundi 26 Avril

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : carpaccio de concombre radis noir à la crème (1 sp vert bleu violet □□□ -recette du 27 09 2019) -poulet à la broche et ses accompagnements (7 sp vert □ -7 sp bleu□-5 spv violet□-recette du 15 07 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -gelée de fraises sans sucre ajouté à l'agar agar (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : salade composée laitue tomates cerises maïs + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -2 oeufs coque (5 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□) – épinards (0 sp vert bleu 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

### **Mardi 27 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : grenade (0 sp)

Midi : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) - sardines épicées sur lit de chou vert (7 sp vert ☐- 3 spl bleu☐-1 spv violet☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -3 galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (2 sp vert☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spl bleu☐) -100 g de pâtes complètes à la sauce tomate maison sans MG lamelles de poivrons (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

### **Mercredi 28 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 fromages frais 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : un petit bol de myrtilles (0 sp)

*Midi : cèleri rave râpé sauce faisselle 0% citron (1 sp vert  
-1 spl-0 spv violet) -1 saucisse de volaille grillée sans  
MG (2 sp vert bleu violet) -poêlée lentilles courgettes à  
la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv  
violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet  
) -2 petites galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1  
sp vert-1 sp 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) -crème aux fraises (4 sp  
vert-2 sp bleu-2 spv violet)-recette du 19 05 2019) -2  
crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv  
violet)*

*Soir : potage de légumes avec 50 g de yaourt 0% (1 sp vert -0  
spl bleu-0 spv violet) -salade de quinoa aux crevettes (5 sp  
vert -4spl bleu-2 spv violet)-recette du 17 06 2019) -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*

### **Jeudi 29 Avril**

*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 : 1 kiwi gold (0 sp)*

*Midi : asperges blanches à la mayonnaise allégée + 1 c à s de  
fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet) - 120 g de  
rumsteak grillé sans MG (2 sp vert bleu violet) -120 g de  
frites avec 1 c à c d'huile (4 sp vert-4 sp bleu-1 spv  
violet) -ratatouille maison (0 sp vert bleu violet) -120  
g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert  
sans sucre*

16 h : rooibos 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 petites galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet)

Soir : potage courgette brocolis panais à la crème allégée 4% (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -salade verte +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -tartine seigle complet au concombre (6 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recette du 12 08 20) -1 yaourt 100 g saint Malo 0% (1 sp vert - 0 spl bleu-0 spv violet) -1 c à c de miel (1 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

### **Vendredi 30 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées sauce citron (0 sp vert bleu violet) -gratin de morue à la patate douce (9 sp vert-8 spl bleu-3 spv violet-recette du 18 10 2017) -1 yaourt de chèvre 0% (2 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) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : salade composée laitue tomates poivrons œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -galette de couscous complet au poulet (6 sp vert-5

spl-3spv) -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

### **Samedi 01 Mai : fête du travail**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet) -30 g de saint Paulin (3 sp vert bleu violet) –

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

Midi : salade composée laitue asperges vertes saumon fumé 40 g +1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) - gambas à la plancha (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) – 120 g de riz complet basmati avec dés de cœurs d'artichaut (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet) -crème chocolatée (3 sp vert-2 spl bleu-2 spv violet-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -2 galettes pur sarrasin Priméal 6 g chacune (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir : potage potiron carotte patate douce à la crème allégée 4% (3 sp vert-3 sp bleu-1 spv violet) -salade endive cœurs de palmier + 1 œuf dur + 15 g de cerneaux de noix + 1 c à c d'huile de noix (6 sp vert-4 spl bleu-4 spv violet) -100 g de skyr 0% (1 sp 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

## Dimanche 02 Mai

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 petites crêpe maison 100% sarrasin (4 sp vert □-4 sp bleu□ -0 spv violet□) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 2 mandarines (0 sp) (les dernières de la saison)*

*Midi : 45 g d'avocat citron mixé sur lit de mâche (2 sp vert bleu violet□□□) -caille au four champignons et de haricots verts + 1 c à c d'huile (2 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre au four (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -panna-cotta à la fleur d'oranger (4 sp vert bleu violet□□□) - thé vert sans sucre.*

*16 h : infusion camomille 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□□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage panais courgette avec 35 ml de lait écrémé (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -asperges gratinées au jambon (3 sp vert bleu violet □□□ -recette du 22 05 2017) -1 yaourt 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 bonne et fructueuse semaine à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**