

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 OCTOBRE AU 01 NOVEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 26 Octobre au 01 Novembre 2020

Profitez d'Halloween pour vous débarrasser de toutes les sucreries bien tentantes, elles feront la joie des enfants qui sonneront à votre porte ☺☺☺ :

Lundi 26 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet☺☺☺) -30 g de Saint Paulin (3 sp vert bleu violet☺☺☺)

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet☺☺☺) – risotto terre mer (9 sp vert☺ -6 spl bleu☺-6 spv violet☺-recette du 11 04 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert☺- 0 spl bleu☺-0 spv violet☺) -1 clémentine (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet☺☺☺) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert☺ -3 sp bleu☺ -0 spv violet☺) – 1 petit suisse 0% (1sp vert ☺ -1 sp bleu☺-0 spv violet☺) -2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet☺☺☺) –

Soir : potage tout orange (2 sp vert☺ -2 sp bleu☺-0 spv violet☺-recette du 24 10 2016) -omelette de Provence avec 1 œuf +1 blanc (4 sp vert ☺- 2 spl bleu☺-2 spv violet☺-recette du 23 11 2018) – 1 faisselle 0% (1 sp vert☺-1 sp bleu☺-0spv violet☺) -myrtilles (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 27 Octobre

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 kiwi gold (0 sp)

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0sp vert bleu violet ☐☐☐) – poulet à la bourguignonne (3 sp vert ☐ -1 spl bleu ☐- 1 spv violet ☐) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert ☐ -4 sp bleu ☐-0 spv violet ☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu ☐-0 spv violet ☐) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert ☐ -3 sp bleu ☐- 0spv violet ☐)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier tomates cerises + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -pain perdu au jambon de dinde (8 sp vert ☐ -5 spl bleu ☐- 5 spv violet ☐ -basé sur la recette du 12 01 2017) -100 g de compote sans sucre ajouté (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

Mercredi 28 octobre

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

10 h : 1 frécinette (0 sp)

Midi : radis roses et bouquets crus de chou-fleur avec 120 g de skyr 0% et 30 g de pain noir 100% seigle complet (4 sp vert -2 spl bleu -0 spv violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -haricots verts cuits dans un fond de volaille allégé (1 sp vert bleu violet) -tarte tatin poire pomme (4 sp vert bleu violet -recette du 11 10 2020) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

Soir : salade de quinoa tomates cerises concombre thon oeufs de caille +1 c à c d'huile (7 sp vert - 4 spl bleu -1 spv violet) - 1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -2 figes (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

Jeudi 29 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet)

10 h : une petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : pot au feu au jarret de veau (3 sp vert bleu violet -recette du 20 02 2018) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert 3 sp bleu -0 spv violet) -moutarde cornichons (0 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -1 clémentine (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 100 g Saint Malo 0% (1 sp

vert[] -0 spl bleu[] -0 spv violet[]) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert[] -1 sp bleu[]-0 spv violet[])

Soir : potage de légumes avec panais à la crème allégée (3 sp vert[] - 1 sp bleu[] -1 spv violet[]) -salade de pâtes au poulet (9 sp vert[] - 5 spl bleu[] 2 spv violet[] -recette du 03 07 2019) -100 g de compote sans sucre ajouté (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

Vendredi 30 Octobre

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : avocat truite fumée au citron (5 sp vert[]- 3 spl bleu[]- 3 spv violet[]) -cabillaud sur lit de butternut (3 sp vert[]-1 spl bleu[]- 1 spv violet[]) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert[] -3 sp bleu[]-0 spv violet[]) -1 faisselle 0% (1 sp vert[] -1 sp bleu[] -0 spv violet[]) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet[][]) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet[][])

Soir : soupe de poissons Auchan (2 sp vert bleu violet[][]) -salade d'espadon aux fruits d'hiver (5 sp vert[] -2 spl bleu[] -2 spv violet[] -recette du 10 02 2020) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert[] -3 sp bleu[]-0 spv violet[]-100 g de fromage blanc 0% (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

Samedi 31 Octobre

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : asperges à la russe (3sp vert -1spl bleu- 1 spv violet) – onglet à l'échalote et sa poêlée (6 sp vert bleu violet-recipe du 18 08 2016) -crème d'ananas coulis de mangue kiwi (2 sp vert -2sp bleu- 0 spv violet-recipe du 12 03 2017) -thé vert sans sucre

16 h : infusion au thym sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage brocolis courgettes avec 50 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -parmentier patate douce chou-fleur au poulet (7 sp vert - 5 spl bleu -1 spv violet-recipe du 10 01 2020) -100 g de compote sans sucre ajouté (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 01 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -2 c à s de confiture Gerblé (1 sp vert bleu violet)

10 h : 1 petite pomme (0 sp)

Midi : crevettes et saumon fumé en salade avec cœurs de palmier et 10 g de mayonnaise allégée et 1 c à s de fromage blanc à 0% (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -bar au four (6 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet -recette du 16 10 2019) -salade de fruits maison sans sucre ajouté avec 1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet) -120 g de quinoa cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) - 1 clafoutis de butternut aux quatre épices (2 sp vert -1 spl bleu -1 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. Prenez soin de vous et patience ... _

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés