

# MA SEMAINE DE MENUS DU 27 JANVIER AU 02 FÉVRIER 2020

Ma semaine de menus du 27 Janvier au 02 Février 2020

Semaine de la chandeleur, il faut gérer !

## Lundi 27 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain  
d'épeautre (3 sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu  
violet ☐☐☐)

10 h : 1 pomme (0 sp)

Midi : potage italien avec 1 gressin nature (2 sp vert  
bleu violet ☐☐☐-recette  
du 13 10 2016) -poulet à l'orange et aux salsifis (5 sp vert  
☐-2spl bleu ☐-2 spv violet☐-recette du 19 04 2018)  
-100 g de pâtes complètes cuites (3sp vert ☐- 3  
sp bleu☐-0 spv  
violet☐) – 1 faisselle 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ – 0 spv  
violet ☐)  
-thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g  
d'amandes (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)  
-1 petite banane (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)  
– 1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert ☐-  
2sp bleu☐ -0spv  
violet☐) 10 g  
de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade dunkerquoise de lentilles carotte (6 p  
vert ☐-2spl  
bleu☐- 2 spv

violet □) – 2 petits suisses 0% (1 sp vert □-1sp bleu□-0 spv violet□)  
-1 poire (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 28 Janvier**

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

10 h : mangue (0sp)

Midi : céleri rémoulade truffé aux noix faite avec du  
skyr 0% (3 sp vert □-2  
spl bleu □- 2 spv violet □- recette du 23 03 2017)  
-120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet □□□)  
-100 g de patate douce en frites avec 1 c à c d'huile (5 sp  
vert □ -5 sp bleu□-1 spv violet□)  
-choux de Bruxelles vapeur (0sp vert bleu violet □□□)  
-ananas frais (0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans  
sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)  
– 10  
g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage chou-fleur aux  
moules avec 50 g de skyr 0% (3 sp vert □-0  
spl bleu□- 0 spv  
violet□)

-omelette au quinoa (6sp vert □-  
4spl bleu□-1 spv  
violet□-recette  
du 24 01 2017) -1 yaourt 0% (1sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv  
violet□)  
-1 clémentine (0sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est  
bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est  
bon

Pour 16spv violet □ : le compte est  
bon

### **Mercredi 29 Janvier**

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

10 h : 1 banane frécinette  
(0sp)

Midi : restaurant :  
mousseline de lieu soupe de poissons aux éclats de fenouil-  
silure aux petits  
légumes sauce safranée -mousse mangue citron vert en coque -  
café sans sucre

16h : 1 grand verre de  
Périer

Soir : spaghetti colin  
crevettes aux légumes (5 sp vert □-  
3 spl bleu □-1spv  
violet□) -1 yaourt chèvre 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0  
spv violet□)

-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert □ : il me reste pour  
midi 21sp

Pour 23 spl bleu □ : il me reste pour  
midi 17 spl

Pour 16 spv violet □ : il me reste pour  
midi 12 spv

### **Jeudi 30 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre

(0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert bleu violet  
□□□)

-30 g de chèvre frais (3sp vert bleu violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : 50 g avocat crabe

citron (4 sp vert □-3

spl bleu□- 3 spv

violet□) – poêlée de dinde légumes lentilles (2 sp

vert □- 0 spl

bleu□-0spv

violet □-

recette du 01 02 2019) -tartelette aux kumquats (4sp vert bleu  
violet -recette

du 17 02 2019) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre

(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet □□□)

-2 petits suisses 0 % (1 sp vert □-1

sp bleu□-0spv

violet□) – 2 c à c de confiture Gerblé (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) -1 crêpe maison 100% sarrasin œuf truite fumée  
poireaux

(6 sp vert □- 2spl

bleu□-0 spv

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

-100 g de compote sans sucre rajouté (0sp 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 31 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre

(0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet  
□□□)

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

10h : 1 banane (0sp)

Midi : salade de coques et

de moules à la crème allégée citronnée ((3 sp vert □- 1spl  
bleu □-1spv violet □)

-gambas aux endives étuvées au jus de clémentine (3sp vert □-2  
spl bleu□-2spv violet□)

-120 g de riz complet (4sp vert □-

4 sp bleu□- 0spv

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

-thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre

(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□)

-1faisselle blanc 0% (1sp vert bleu v []-  
0spv violet []) -100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu  
violet [])

-1biscuit sec (1sp vert bleu violet [])

Soir : salade de pommes de  
terre aux herbes (3sp vert []-3sp  
bleu[]-1 spv

violet[]-recette

du 15 07 2019) -60 g de maquereau vapeur (4 sp vert []- 0spl  
bleu[]-0spv violet[])

-épinards à la crème allégée (1sp vert bleu violet[])

-1 poire pochée aux épices (0sp vert bleu violet []-recette  
du 01 12 2019)

Pour 30sp vert [] : le compte est  
bon

Pour 23 spl bleu [] : le compte est  
bon

Pour 16spv violet [] : le compte est  
bon

## **Samedi 01 février**

Matin : thé noir sans sucre

(0sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet [])

-2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet [])

10 h : 1 petit kaki (0sp)

Midi : sucrine macédoine à

la crème allégée (3sp vert []-1spl bleu[]-1spv violet[])

-parmentier de veau au chou-fleur (9 sp vert []-

9 sp bleu[]- 5spv

violet[]-recette

du 19 12 2018) -1yaourt 0% (1sp vert []

-0 spl bleu[]- 0spv

violet[]) -1 clémentine (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille

sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet  
[][])

-100 g de skyr 0% (1sp vert []-0spl

bleu[]- 0spv

violet[]) -10g de chocolat noir 0% (3sp vert bleu violet  
[][])

Soir : potage potimarron

carotte avec 2 c à s de skyr 0% (1sp vert []-0spl

bleu[]-0spv

violet[]) -100 g de blanc de poulet 0 % (2sp vert [] -0 spl

bleu[]- 0 spv violet[]) -100 g de coquillettes

complètes (3sp vert []-3sp

bleu[]-0spv

violet[]) -1

pomme cannelle au four (0 sp 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 02 février**

Matin : thé noir sans sucre

(0sp) -2 crêpes de froment (4sp vert bleu violet [][])

-50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet [][])

10 h : litchis frais (0sp)

Midi : asperges + 10 g

mayonnaise allégée (1sp vert bleu violet [][])

-cabillaud en pillote au chou vert (1sp vert []-

0spl - 0spv) - 100 g de petits pois  
(2sp vert - 0spl  
bleu - 0spv  
violet - mousse  
framboise avec 1 yaourt 0% (1sp vert -  
0spl bleu - 0spv  
violet) - thé  
vert sans sucre

10h : infusion détox sans  
sucre (0 sp) - 10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet  
))  
-1 faisselle 0% (1sp vert -1sp  
bleu - 0spv  
violet) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet ))

Soir : salade sucrine +1 c à  
c d'huile (1sp vert bleu violet ))  
-1 crêpe maison 100 % sarrasin + 50 g de saumon fumé + fenouil  
confit + crème  
allégée au citron (5sp vert -3spl  
bleu -1spv  
violet ) -1 crêpe maison 100% sarrasin + 1 tranche  
de blanc de poulet + 15 g de gruyère  
allégé ( 4sp vert -3spl  
bleu -1spv  
violet) -2  
crêpes froment châtaigne aux petits suisses  
0% (3 pots) et compote sans sucre ( 6sp vert -6 sp bleu -4spv  
violet)

Pour 30 sp vert : le compte est  
bon

Pour 23spl bleu : le compte est  
bon

Pour 16spv violet : le compte est



bon

Très bonne semaine à toutes et  
tous

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

**Tous droits réservés**