

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 AU 03 JANVIER 2021

Ma semaine de menus du 28 Décembre au 03 Janvier 2021

Et nous voilà partis pour une nouvelle année que je vous souhaite, belle, heureuse et positive malgré cette pandémie qui rend le climat morose.

Lundi 28 Décembre

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 : 1 pomme (0 sp)

Midi : cœurs d'artichauts en salade avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -poêlée de quinoa au thon (7 sp vert -4 spl bleu -0 spv violet -recette du 26 02 2020) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre.

16 h : rooibos à l'orange sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégé 4% (1 sp vert bleu violet) -tartine chou-fleur olive (5 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet -recette du 08 03 2019) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 clémentine (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

Mardi 29 Décembre

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

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) - 100 g de poulet cuit à la broche sans la peau et sans MG (3 sp vert bleu violet) -120 g de rondelles de pommes de terre à l'actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet) -haricots verts (0 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage brocolis courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -omelette 1 œuf moyen et demi au bacon (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de lentilles cuites (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) - 1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -mangue (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

Mercredi 30 Décembre

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 : ananas frais (0 sp)

Midi : radis roses avec 30 g de pain noir 100% seigle complet et 5 g de beurre 41% (3 sp vert □ -3 sp bleu□ -1 spv violet□) -120 g de truite sur julienne de légumes au four avec 1 c à c d'huile d'olive (4 sp vert□ -1 spl bleu□ -1 spv violet□) -1 part de tarte pomme rhubarbe (5 sp vert bleu violet □□□-recette du 27 01 2019) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox 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□) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage potiron carotte à la crème allégé 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□) -120 g de spaghettis complets cuits à la sauce tomate maison sans MG (4 sp vert□-4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 poire (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 31 Décembre : Réveillon de la Saint Sylvestre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert□ -2 sp bleu□ -0 spv violet□) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de petits pois carotte (0 sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -1 frécinette (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de

pin (2 sp vert bleu violet) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : réveillon : je ne compte surtout pas

1 coupe de champagne avec tomates cerises, radis roses, radis noir et dip de fromage blanc 0% - salade de céleri rémoulade au crabe - sole – flan de brocolis - 2 tranches fines de pain de seigle - 1 petit verre de vin de Chablis - mignardises sucrées.

Pour 30 sp vert : il me reste pour le soir 22 sp

Pour 23 spl bleu : il me reste pour le soir 16 sp

Pour 16 spv violet : il me reste pour le soir 11 sp

Vendredi 01 Janvier : repas du Jour de l'An

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

10 h : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : repas du jour de l'an : et pas de comptage encore une fois

Flûte de champagne avec des crevettes grises, roses, des bigorneaux accompagnés de 2 crackers 100% seigle complet légèrement beurrés avec du beurre 41% - saumon fumé pamplemousse mesclun-noix de saint jacques sur lit de poireaux - riz complet - 1 petit verre de Cheverny blanc - 1 petite boule de sorbet citron - thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) - 2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) - salade d'endives pomme noix + 1 c à c d'huile (3 sp vert bleu violet) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0

spl bleu -0 spv violet)

Pour 30 sp vert : il me reste pour midi 20 sp

Pour 23 spl bleu : il me reste pour midi 16 sp

Pour 16 spv violet : il me reste pour midi 10 sp

Samedi 02 Janvier

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 : salade de betterave aux oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -émincés de dinde aux Paimpol (6 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 28 09 2017) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : potage italien (1 sp vert bleu violet -recette du 13 10 2016) -parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce (7 sp vert -6 spl bleu -2 spv violet -recette du 17 05 2018) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -myrtilles (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

Dimanche 03 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin (4 sp vert bleu violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -1 c à c de miel (1sp)

10 h : 1 frécinette (0 sp)

Midi :50 g avocat crevettes roses avec une pseudo mayonnaise 1/2 jaune d'œuf dur +1 c à s de fromage blanc 0% (5 sp vert-3 spl bleu-3 spv violet) -caille aux raisins et aux girolles (6 sp vert -6 sp bleu -3 spv violet-recette du 03 02 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu-0 spv violet) - 2 c à c de gelée de fruits (0 sp vert bleu violet-recette du 03 05 2020)

Soir : potage de cresson courgette mixé avec 1 petit suisse 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -100 g de macédoine (0 sp vert bleu violet) -clafoutis de clémentines au Grand Marnier (5 sp vert-3 spl bleu -3 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 semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés