

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 SEPTEMBRE AU 04 OCTOBRE 2020

Ma semaine de menus du 28 Septembre au 04 Octobre 2020

« L'art de vivre consiste entre un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon » Henri Lewis

Lundi 28 Septembre

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 : une petite grappe de raisin (0 sp)

Midi : melon (0sp) -cannellonis à l'italienne (8 sp vert □ -7 spl bleu□-7 spv violet□-recette du 25 05 2018) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□- 0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert□- 3 sp bleu□- 0 spv violet□) -3 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : soupe cresson pommes de terre à la crème 4% (3 sp vert □ -3 sp bleu□- 1 spv violet□) -1 œuf coque (2 sp vert□ -0 spl bleu□- 0 spv violet□) -champignons cuits avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □ -2 sp bleu□ -0 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert□- 0 spl bleu□- 0 spv violet□) -fraises (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 Septembre

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

10 h : 1 poire (0 sp)

Midi : salade parmesane (4 sp vert bleu violet□□□) -merlu sur lit de chou chinois (4 sp vert □ - 3 spl bleu□-1 sp v violet □ -recette du 08 02 2019) -crème chocolatée (3 sp vert□ -2 spl bleu□-2 spv violet□ -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -1 tranche de brioche ww (2 sp vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1s p vert □-1 sp bleu□- 0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de 120 g de quinoa cuit + 60 g de sardines et crudités + 1 à c d'huile (8 sp vert□ -5 spl bleu□ - 1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ - 0 spl bleu□- 0 spv violet□) -2 prunes (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 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : céleri en salade avec 2 oeufs de caille et 50 g de skyr salé 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -veau marengo (6 sp vert bleu violet□□□-recette du 23 05 2018) -120 g de haricots blancs (3 sp vert□- 0 spl bleu□ -0 spv violet□) -

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

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -1 petit suisse 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu -0 spv violet)

Soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert -4 sp bleu -1 spv violet -recette du 16 11 2017) – 100 g de blanc de poulet (2 sp vert -0 spl bleu – 0 spv violet) -tomates à la provençale + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 faisselle 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

Jeudi 01 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -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 : un petit bol de fraises (0 sp)

Midi : salade de tomates anchois + 1 c à c d'huile (3 sp vert - 1 spl bleu -1 spv violet) -1 truite au four (3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de riz complet thaï cuit (4 sp vert - 4 sp bleu 0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu 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) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu – 0 spv violet)

Soir : salade verte + cœurs de palmier + haricots verts + 1 c à café d'huile (1 sp vert bleu violet) -1 part de tarte à la grecque (6 sp vert bleu violet-recette du 12 09 2016) -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

Vendredi 02 Octobre

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 : mangue (0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet) – sauté de dinde à la provençale (5 sp vert- 3 spl bleu -3 spv violet) -120 g de pâtes complètes cuites (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) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos 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) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : potage de légumes à la crème 4% (1sp vert bleu violet) -gratin de thon au quinoa chou-fleur (8 sp vert – 6 spl bleu – 3spv violet -recette du 29 03 2017) -100 g de skyr 0% (1 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 03 Octobre

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

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) - lapin du Puy (7 sp vert -5 spl bleu- 5 spv violet-recette du 08 10 2018) -courgettes (0 sp vert bleu violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle 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) -1 petit suisse 0% (1 sp vert - 1 sp bleu- 0 spv violet) -50 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

Soir : potage poulette (3 sp vert - 2 spl bleu-2spv violet-recette du 07 10 2019) -omelette 1 œuf et demi aux salicornes (4 sp vert -0 spl bleu - 0spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert- 1 sp bleu - 0 spv violet) -1 frécinette (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 04 octobre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 part de cake au citron (4 sp vert bleu violet-recette du 24 03 2019) -1faisselle 0% (1 sp vert- 1 sp bleu 0 spv violet)

10 h : 2 prunes (0 sp)

*Midi : salade de coques aux artichauts (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet -recette du 28 06 2017) -omble chevalier au fenouil au four (3 sp vert – 0 spl bleu- 0spv violet)
-100 g de riz complet basmati cuit (3 sp vert- 3 sp bleu- 0 spv violet) -tatin pomme poire (4 sp vert bleu violet) - thé vert sans sucre*

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99 % (3 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert-2 sp bleu – 0 spv violet) -1 petit suisse 0% (1sp vert – 1 sp bleu- 0 spv violet)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert- 0 spl bleu- 0 spv violet) -endives braisées avec 1 c à c de beurre à 41% (1 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert- 0 spl 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

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés
