

# MA SEMAINE DE MENUS DU 29 MARS AU 04 AVRIL 2021

## Ma semaine de menus du 29 Mars au 04 Avril 2021

Encore une semaine de tous les dangers : Pâques et les chocolats dimanche !

### Lundi 29 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet□□□)

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

Midi : salade endives crevettes œuf de caille à la crème allégée 4% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -sardines à la sicilienne (4 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 05 05 2018) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 cœurs d'artichaut (0 sp vert bleu violet □□□) -1 faisselle (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 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 pommes de terre poireaux au lait écrémé 35 ml (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□) -tartine chou-fleur olive (5 sp vert□ – 3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 08 03 2019) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -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

### Mardi 30 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 fromages frais 0% (1 sp vert bleu violet☐☐☐)

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

Midi : avocat épinards asperges vertes à la grenade (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de fromage blanc 0% ciboulette salé (1 sp vert ☐☐☐) -10 g de chocolat 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » 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 ☐☐☐) -1cracker 100% seigle complet (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Soir : potage courgette chou chinois à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -omelette 2 oeufs aux blettes cardes (5 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 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

### Mercredi 31 Mars

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : radis roses avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - cabillaud tagliatelles curcuma citron aux champignons asperges (4 sp vert [ ] -3 spl bleu [ ] -3 spv violet [ ] -recette du 26 06 2019) -1 yaourt chèvre 0% (2 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert [ ] -4 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -2 cuillerées à soupe de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] -recette du 03 05 2020)

Soir : salade de pommes de terre aux rollmops (8 sp vert [ ] - 4 spl bleu [ ] -2 spv violet [ ] -recette du 14 04 2017) -2 petits suisses 0% (1 sp vert [ ] -1 sp 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

### **Jeudi 01 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 poire (0 sp)

Midi : céleri râpée sauce yaourt 0% moutarde anchois (3 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -petites seiches à la plancha avec 1 c à c d'huile d'olive (2 sp vert [ ] -1 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ]) -100 g de boulgour complet cuit aux petits légumes verts (2 sp vert [ ] -2 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ]) -1 crème chocolatée (3 sp vert [ ] -2 spl bleu [ ] -2 spv violet [ ] -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) -1 coupelle de

fraises (0 sp)

Soir : salade cœurs de palmier tomates cerises jeunes pousses + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - tartine Aoste (9 sp vert [ ] - 7 spl bleu [ ] - 2 spv violet [ ] - recette du 19 03 2021) - 10 g de chocolat noir 99 % (3 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 02 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) - 50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - 2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ])

10 h : grenade (0 sp)

Midi : salade de coques aux artichauts (2 sp vert [ ] - 1 spl bleu [ ] - 1 spv violet [ ] - recette du 28 06 2017) - truite au fenouil (4 sp vert [ ] - 1 spl bleu [ ] - 1 spv violet [ ] - recette du 17 11 2020) - 120 g de riz basmati complet cuit (4 sp vert [ ] - 4 sp bleu [ ] - 0 spv violet [ ]) - 1 flan maison (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - thé vert sans sucre

16 h : infusion de camomille sans sucre (0 sp) - 15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - 100 g de compote sans sucre ajoutée (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert [ ] - 2 sp bleu [ ] - 0 spv violet [ ])

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - salade marine de lentilles blondes (5 sp vert [ ] - 2 spl bleu [ ] - 2 spv violet [ ]) - 1 faisselle 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

### Samedi 03 Avril

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

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -émincés de dinde aux Paimpol (6 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 28 09 2017) -100 g de carottes cuites (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -fraises (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : salade sucrine betterave tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -galette de cabillaud au quinoa et patate douce (8 sp vert ☐ -6 spl bleu☐-0 spv violet☐-recette du 07 02 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

### Dimanche 04 Avril : Pâques ☐☐☐

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à c de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 03 05 2020)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) -  
crudités au dip de fromage blanc 0% 100 g (1 sp vert bleu  
violet)-asperges blanches à la pseudo mayonnaise jaune  
d'œuf dur + 1 c à s de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv  
violet)-souris d'agneau au four (4 sp vert bleu violet  
)-100 g de couscous complet cuit aux légumes et pois  
chiches 50 g (5 sp vert-5 sp bleu-0 spv violet)- thé vert  
sans sucre avec 1 moelleux au choco noisette(4 sp vert bleu  
violet -recette du 20 05 2018)

16 h : smoothie fraise chèvre (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv  
violet) -1 petit œuf de Pâques en chocolat 10 g (3 sp vert  
bleu violet)

Soir : potage courgette brocolis mixé avec 35 ml de lait  
écrémé (0 sp vert ) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp  
vert -0 spl bleu-0 spv violet) -100 g de flageolets cuits  
(2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -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

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**