# MA SEMAINE DE MENUS DU 30 AOÛT AU 05 SEPTEMBRE 2021

***Ma semaine de menus du 30 Août au 05 Septembre 2021***

*Début de semaine automnal, fin de semaine estival !*

***Lundi 30 Août***

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet □□□) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet □□□)*

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

*Midi : carpaccio de radis noir à la pseudo mayonnaise ½ jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – cabillaud à la catalane (8 sp vert □ – 7 spl bleu□ -4 spv violet□-recette du 04 03 2019) -1 faisselle 0% à la cannelle (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : velouté courgette brocoli avec 30 g de yaourt 0% (0 sp vert bleu violet □□□) – salade de riz complet au haddock (7 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 10 08 2018) -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□□□)*

*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 31 Août***

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie complet ww (2 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de tartare (2 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 nectarine (0 sp)*

*Midi : carottes râpées sauce anchois citron (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet□□□) -120 g de frites de patate douce + 1 c à c d'huile Actifry (6 sp vert □ -6 sp bleu□-1 spv violet□) -haricots verts en persillade (0 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert □ -2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s bombées de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage mogettes tomate à la crème allégée 4% (3 sp vert □-1 sp bleu□-1 spv violet□) – assiette Val d'Aoste (5 sp vert bleu 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 01 Septembre***

*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 : 1 pêche (0 sp)*

*Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet□□□) -120 g de lentilles (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -brocolis vapeur (0 sp vert bleu violet□□□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□)*

*Soir : potage cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -spaghettis complets omelette en persillade (10 sp vert□-6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 08 08 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*

***<u>Jeudi 02 Septembre</u>***

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 wasas légers (2 sp vert bleu violet□□□) -2 fromages frais nature 0% (1 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 banane (0 sp)*

*Midi : restaurant : kyr breton -salade – galette noix de saint jacques poireaux – crêpe fraise framboise boule de sorbet – chantilly -un café sans sucre*

*16 h : thé sans sucre (0 sp)*

*Soir : potage cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert*

*-0 spl bleu-0 spv violet) -macédoine en salade avec 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet)*

*Pour 30 sp vert  : il me reste pour le restaurant 23 sp vert*

*Pour 23 spl bleu : il me reste pour le restaurant 18 spl bleu*

*Pour 16 spv violet  : il me reste pour le restaurant 11 spv violet*

***<u>Vendredi 03 Septembre</u>***

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -30 g de saint Paulin (3 sp vert bleu violet)*

*10 h : 2 figues (0 sp)*

*Midi : taboulé à la menthe (4 sp vert -4 sp bleu-1 spv violet -recette du 16 08 2019) -truite au fenouil (4 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet-recette du 17 11 2020) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet)*

*Soir : potage de légumes poulet à la crème allégée 4% (2 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -tartelette poivrons mozzarella (5 sp vert bleu violet) -salade laitue sauce yaourt 0% 20 g, citron (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt 100 g saint Malo 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 04 Septembre***

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : salade sucrine betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet□□□) -85 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (6 sp vert bleu violet □□□) -100 g de flageolets (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -épinards (0 sp vert bleu violet □□□) -100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)*

*Soir : potage de légumes avec 30 g de faisselle 0% (0 sp vert bleu violet □□□) – salade de quinoa crevettes oeufs de caille (6 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 27 11 2019) -1 yaourt de chèvre 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*

***Dimanche 05 Septembre***

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 mini crêpes à l'orge mondée et lait d'amande sans sucre (3 sp vert bleu violet □□□-recette du 20 06 21) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv violet□) – 2 c à s de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 kiwi gold (0 sp)*

*Midi : céleri rave râpé à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) – lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp□-4 spl bleu□-1 spv violet□) -crème chocolatée (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018) -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□□□) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)*

*Soir : salade laitue maïs tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -omelette 1 œuf ½ ratatouille maison sans MG (4 sp vert □- 0 spl bleu□-0 spv violet□) – tartelette mirabelles poires à la cannelle (6 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*

*Très belle semaine à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***