

MA SEMAINE DE MENUS DU 30 DÉCEMBRE AU 05 JANVIER 2020

Ma semaine de menus du 30 décembre au 05 janvier 2020

Si je veux respecter mon quota de sp, alors adieu les gâteaux, bûches de Noël et galettes des Rois mais j'ai heureusement ma petite cagnotte hebdomadaire

Cependant, je ne vous révélerai pas mes gourmandises ☹

Lundi 30 Décembre

Matin : thé sans sucre (0sp) -60 g de pain d'épeautre (4 sp☐☐☐)
-30g de saint Paulin (3sp ☐☐☐)

10 h : 1 clémentine (0sp)

Midi : concombre à la russe (3sp ☐- 1 spl☐ -1 spv☐- recette du 25 07 2018)

-coquillettes à la méditerranéenne (5sp ☐
- 4spl☐1 spv- ☐-recette du 29 05 2019)
-1 yaourt 0 % (1sp☐
- 0 spl ☐ - 0
spv☐) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp) -1 crêpe 100 % froment (2sp ☐-2sp ☐-2spv ☐)

-50 g de skyr 0% (1sp ☐-0spl☐-0spv☐)

Soir : potage potimarron carotte mixé avec 1 petit suisse 0% (1 sp ☐

-1 sp☐- 0spv ☐)

-œuf en coque de courgette (5sp ☐- 3 spl☐- 0spv☐)

- 30 g de coulommiers (3sp □□□)
- 1 petite grappe de raisin italien (0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Mardi 31 Décembre

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

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : potage de légumes (0sp □□□)

-100 g de cabillaud poché (1 sp□-
0 spl□-0spv□)

-120 g de lentilles (2sp □-0
spl□- 0 spv□)

-2 petits suisses 0% (1 sp □-
1sp□-0spv□)

-1 petit kaki (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g
d'amandes (2sp □□□)

-1 crêpe 100% sarrasin (2sp□-2sp□-0spv□)

-1 faisselle 0% (1 sp □□-0spv
□)

Soir : réveillon : 1 flûte de champagne (3sp □□□)

-2 mini muffins aux légumes et gruyère (2 sp □□□)

-saumon fumé citron avec 20 g de pain de seigle + 10 g de
beurre 41% (6 sp □-4spl□-4 spv□)

-turbot au four (2sp □-0
spl□-0spv□)

-100 g de riz basmati complet (3sp □-3spl□-0 spv□)
-coupe de fruits frais (0sp □□□)
-infusion verveine sans sucre

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv□ :
le compte est bon

Mercredi 01 Janvier

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

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : 1 flûte de champagne (3 sp) -dip de skyr 0% avec des
bâtonnets de crudités (1 sp □ -0 spl□ -0spv □) -crevettes
grises (2 sp □-0spl□-0spv□) -salade de langouste (5sp □-
4spl□-4spv□) – 1 caille aux girolles (2sp □□□) -150 g de
petites pommes de terre rattes (3sp □ – 3sp□- 0 spv□) -ananas
frais avec 1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet
(1sp □□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion after meal sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp □□□)
-1 biscuit sec (1sp □□□)

Soir : potage brocolis mixé avec 1 petit suisse 0% au
sarrasin (4 sp □-4 sp□ -0spv □)
– 2 tranches de jambon de dinde (2 sp□
– 0spl□-0spv□)
-1 yaourt 0 % (1 sp □-
0spl□- 0spv□)
-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp □□□)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Jeudi 02 Janvier

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

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1
sp □□□)
– 60 g de côtelette d'agneau grillée sans MG (4sp □□□)
-120 g de couscous complet (4 □
– 4sp□ – 0spv□)
-légumes à couscous avec pois chiches (1sp □-
0spl□-0 spv□) – compote d'automne au
skyr vanille (1sp □
– 0 spl□- 0spv□-recette du 24 11 2019)
-thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0sp) – 10 g de cerneaux de
noix (2sp □□□)
-10 g de chocolat noir 100% (3 sp □□□)

Soir : potage poireaux pommes de terre à la crème
allégée (3sp □- 3 spl

□-
1 spv □) – omelette 2 œufs champignons (5sp □ – 0 spl□ – 0spv
□)
-2 petits suisses 0% (1sp □
– 1 sp □ -0 spv□)

-1 pomme cannelle au four (0sp □□□)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compte est bon

Vendredi 03 janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 sp □□□) -30 g de coulommiers (3 sp □□□)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : salade sucrine cœurs de palmier pamplemousse +

50 g de saumon fumé + 1 c à c d'huile (3sp □-

1 spl□- 1spv□)

-120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp □□□)

-100 g de pâtes complètes sauce tomate maison sans MG (3 sp □

- 3 sp□- 0 spv□)

-crème chocolatée (3sp □

-2 spl □ -2spv □)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g d'amandes

(2sp □□□)

-2 biscuits secs (2sp □□□)

Soir : potage courgette brocolis mixé avec du skyr 0%

(1 sp □ -0 spl□-0spv□)

-parmentier patate douce chou-fleur au poulet (7sp □- 5 spl□-

1 spv□)

-mousse agrumes aux litchis (1sp □

- 0 spl□ -0spv □ -recette du 13 01 2019)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :

le compte est bon

Pour 16spv ☐ :

le compte est bon

Samedi 04 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp ☐☐☐)

-2 portions allégées de saint moret (2sp ☐☐☐)

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

Midi : radis + 10 g de beurre 41% +1 tranche de pain de mie ww (3sp ☐☐☐)

-poêlée de dinde carotte flageolets (5sp ☐-2spl☐-2 spv☐-recette du 16 03 2018)

- 1 yaourt chèvre 0 % (1sp ☐-0spl☐ -0spv☐)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0sp ☐☐☐)

- thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp ☐☐☐)

-2 crêpes maison 100 % sarrasin (4 sp ☐☐-

0 spv ☐) -2 c à c de confiture (2 sp ☐☐☐)

Soir : poêlée de quinoa aux légumes (3 sp ☐-3 sp☐-0spv☐-recette

du 03 12 2018) – 60 g de truite fumé (3sp ☐-0spl☐-0spv☐)

-30 g de gruyère allégé (2sp ☐☐☐)

- 1pomme cannelle au four (0 sp ☐☐☐)

Pour 30 sp ☐ :

le compte est bon

Pour 23 spl ☐ :

le compte est bon

Pour 16spv □ :

le compte est bon

Dimanche 05 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp □□□)

- 10 g de beurre à 10 % (1sp □□□)

-50 g de confiture Gerblé (1sp □□□)

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

Midi : carottes râpées citron (0sp) -poulet confit aux petits légumes (7sp □-4spl

□- 2 spv□-recette du 09 05 2018)

-tiramisu mangue fruits de la passion (3sp □-3sp□-2spv□)

-thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp □□□)

-1flan maison (2sp □□□)

Soir : potage butternut patate douce mixé avec 1 petit suisse 0% (3 sp □-3

sp □-0spv□) -recette du 31 01 2017) -soufflé de merlan

au chou-fleur (4sp □-0spl□-0spv□-recette du 27 03 2019)

-1 crêpe de froment (2sp □□□)

-1 faisselle 0% (1sp □-1

sp□- 0 spv□)

-1 banane frécinette (0sp)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compote est bon

Très bon dimanche et j'ai fait l'impasse sur la galette des
Rois à midi

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

Tous droits réservés