

# MA SEMAINE DE MENUS DU 30 NOVEMBRE AU 06 DÉCEMBRE 2020

## Ma semaine de menus du 30 Novembre au 06 Décembre 2020

*J'ai recommencé à tout peser, à tout compter car le dérapage arrive vite et les fêtes en fin d'année en prime :*

### Lundi 30 Novembre :

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert □ -2 sp bleu□-0 spv violet□) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 portion allégée de saint moret (1 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 clémentine (0 sp)*

*Midi : salade de chou blanc râpé à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□) -80 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (6 sp vert bleu violet□□□) -120 g de coquillettes complètes cuites avec poivrons et pulpe de tomates (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion thym sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0 % (2 sp vert□-0 spl bleu□ -0 spv violet□) -myrtilles (0 sp) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : potage de légumes avec panais et 50 g de faisselle 0% (3 sp vert □-1 spl bleu□-0 spv violet□) -1 œuf coque (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□) -épinards nature (0 sp vert bleu violet□□□) -1 pomme cannelle au four (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 01 Décembre**

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

10 h : 15 grains de raisin blanc (0 sp)

Midi : salade cœurs de palmier avec 100 g de rondelles de pommes de terre + 1 c à c d'huile (3 sp vert □ -3 sp bleu□-1 spv violet□) -écrasé de chou-fleur au thon (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de cake au citron (4 sp vert bleu violet□□□-recette du 24 03 2019) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos vanille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□ -0 spv violet□)

Soir : potage de légumes à la crème allégée 4 % (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de blanc de poulet à la pseudo mayonnaise 1/2 jaune d'œuf dur +50 g de skyr 0% (4 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de boulgour complet cuit aux carottes (4 sp vert□ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□ -1 sp 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

### **Mercredi 02 Décembre**

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□□□) -1/2 tranche de jambon de dinde (1 sp vert □-0 spl

bleu-0 spv violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -recette du 17 02 2020) -100 g de rôti de bœuf (2 sp vert bleu violet) -haricots verts avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet) -100 g de purée de patate douce (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 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)

Soir : potage de légumes aux vermicelles 15 g et à la crème allégée 4% (2 sp vert bleu violet) -tartine seigle complet au concombre (6 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recette du 12 08 2020) -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

### **Jeudi 03 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 : 1 petit kaki (0 sp)

Midi : pamplemousse + 50 g avocat + 45 g de truite fumée + 10 g de mayonnaise allégée (6 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet) -120 g de cabillaud poché (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -cœurs d'artichauts (0 sp vert bleu

violet□□□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -1 rollmops 50 g mariné (4 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv 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 salé (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 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 04 Décembre**

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 : grenade (0 sp)

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

16 h : infusion orange sans sucre (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -gelée de fruits (0 sp vert bleu violet □□□-recette du 03 05 2020)

Soir : potage cresson courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -omelette 1oeuf  $\frac{1}{2}$  (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -pasta grecque (6sp vert□ -6 sp bleu□-3 spv violet□) -1 poire (0sp)

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 05 Décembre

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

10 h : 1 pomme (0 sp)

Midi : radis roses et radis noir à la croque au sel (0 sp vert bleu violet □□□) -curry de poulet à l'ananas (8 sp vert□ -6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 08 08 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille 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□□□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage de légumes avec panais et crème allégée 4% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert□-0spl bleu□-0 spv violet□) -salsifis revenus avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 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

## Dimanche 06 décembre

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 muffin complet (4 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert-1 sp bleu-0 spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : salade verte aux moules et mais + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -papillote de saumon aux petits légumes ((5 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) - tartelette aux kiwis (5 sp vert bleu violet-recette du 19 04 2020) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) - 2 c à c de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)*

*Soir : potage de légumes à la faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -crevettes sur riz safrané (6 sp vert-5spl bleu-2 spv violet -recette du 26 10 2017) -banane flambée à la noix de coco (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*

*Très bonne semaine à toutes et tous et bons préparatifs des fêtes à venir*

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

**Tous droits réservés**