

# MA SEMAINE DE MENUS DU 31 MAI AU 06 JUIN 2021

## Ma semaine de menus du 31 Mai au 06 Juin 2021

Nous entrons doucement dans l'été et la carte des menus change :

### Lundi 31 Mai

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet □□□).*

*10 h : ananas frais (0 sp).*

*Midi : salade concombre tomates cerises crevettes +1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) – assiette de coquillettes au thon (5 sp vert □-4 spl□-0 spv violet□-recette du 29 01 2020) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre.*

*16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet □□□) -fraises (0 sp) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□).*

*Soir : coleslaw (3 sp vert bleu violet□□□- recette du 13 05 2017) -omelette 1 œuf moyen  $\frac{1}{2}$  (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 portions de fromage frais 0% (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 01 Juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet □□□) -2 portions de bridelight (1 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : ananas frais (0 sp)*

*Midi : asperges blanches avec 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) - aigillettes de poulet saveur truffe (7 sp vert □-5 spl bleu □-3 spv violet □) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu □-0 spv violet □) -2 galettes pur sarrasin Priméal (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 □□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert □-4 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 : salade laitue cœurs de palmier sauce yaourt 0% citron (0 sp vert bleu violet □□□) -risotto de crevettes grises (6 sp vert □-5 spl bleu □-5 spv violet □-recette du 13 09 2016) -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 02 Juin**

*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 : champignons à la crème (2 sp vert bleu violet □□□-recette du 05 01 2017) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG*

(3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de frites de patate douce avec 1 c à c d'huile (6 sp vert ☐-6 sp bleu☐-1 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit bol de fraises (0 sp) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert ☐ -2 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Soir : assiette lentille crudités (4 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐ -recette du 03 06 2020) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de skyr 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

### **Jeudi 03 Juin**

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 (0 sp)

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) - colin et sa brochette de saint jacques aux légumes wok (5 sp vert ☐-4 spl bleu☐-4 spv violet☐-recette du 19 02 2018) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert☐ -2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt chèvre 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion menthe sans sucre (0 sp) - 10 g de pistaches sans sel (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à s de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet) -recette du 12 06 2020) – 100 g de sardines sans huile en conserve (4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) - aubergine grillée avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -coupe de quinoa au chocolat (6 sp vert-6 sp bleu-3 spv violet-recette du 09 07 2017)

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 Juin**

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

10 h : 1 pomme (0 sp)

Midi : velouté froid d'asperges blanches au saint moret allégé (1 sp vert bleu violet) -truite au romarin (5 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet-recette du 06 09 2017) -120 g de riz thaï complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 petit suisse 0% (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) -3 galettes pur sarrasin Priméal 18 g en tout (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : 1 artichaut avec 2 c à c de vinaigrette allégée Pujet (1 sp vert bleu violet) -salade façon César ((5 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet-recette du 22 03 2018) -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

### **Samedi 05 juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 mini galettes noisette (4 sp vert☐-2 sp bleu☐ -2 spv violet☐ -recette du 06 06 2021) -2 petits suisses 0% (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)*

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

*Midi : salade composée laitue tomate + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -filet mignon aux épices curry gingembre (7 sp vert ☐-3 spl bleu☐-3 spv violet☐-recette du 14 05 2018) -100 g de couscous complet cuit (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre ajouté*

*16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -fraises (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) - 1 cracker 100% seigle complet (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)*

*Soir : velouté froid de courgettes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -tarte ricotta tomate (6 sp vert ☐-6 spl bleu☐-4 spv violet☐-recette du 16 06 2018) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -grenade (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 juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert ☐-4 sp bleu☐-0 spv 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□□□)

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : salade mâche betterave +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -80 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□) -aubergines grillées à la plancha (1 sp vert bleu violet□□□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□) -fraises (0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade saumon fumé 40 g, endives, pointes d'asperges et 2 c à c de vinaigrette allégée Pujet (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) – oeufs au lait d'amande (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 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 belle semaine en perspective et merci à toutes et tous de vous être abonnés si nombreux à mon blog. Comme beaucoup d'entre vous vivez loin de la France, je vous détaillerai certains aliments afin que vous puissiez trouver l'équivalent dans votre pays comme par exemple un fromage que j'aime bien : « le saint moret » allégé à 8% de MG qui est à base de lait de vache et de crème pasteurisés.

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

**Tous droits réservés**