

# MA SEMAINE DE MENUS DU 25 JUIN AU 01 JUILLET 2018

## MIDI PYRENEES

### Ma semaine de menus du 25 juin au 01 Juillet 2018

Plusieurs sons de cloche au sujet des compotes et en conclusion je rectifie : 100 g de compote sans sucre maison ou commerce = 0 spl sauf celles aux châtaignes, coco ou pruneaux

Donc je récupère des spl dans mes derniers menus

#### Lundi 25 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) – 2 portions de saint moret allégés (2pp-2 sp)

10 h : 2 figues (0pp-0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp) – poulet au fenouil et aux fèves (6pp-2spl-recette du 23 01 2018) -1 flan maison (2pp-2 sp) – 1 kiwi (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre MA0 FENG notes fleuries

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 spl) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade pommes de terre thon aux câpres (6pp-4 spl) - mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0 %(1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

## **Mardi 26 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de vache qui rit allégées (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) – filets de sardines aux spaghetti (8pp-5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre JARDIN D'IRIS notes fleurs de mauve iris

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : omelette 1 œuf+1 blanc ratatouille avec 5 g de beurre à 41 % (3 pp-1 spl) -1 yaourt 0% (1pp-0 spl) -tartelette aux abricots (4pp-5sp-recette du 13 08 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 27 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 poignée de cerises (0pp-0 sp) –

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -émincés des îles (8pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1 pp-0 spl) -thé vert sans sucre FLEUR DE FEU notes fruits exotiques

16h : grenadine sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : melon (0pp-0 sp) – papillote de cabillaud (3 pp-0 spl) -100 g de couscous cuit (3pp-3 sp) -courgettes (0pp-0 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 28 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle 0 % (3pp-3 sp) -30 g de coulommiers (2pp-2 sp)

10 h : 1 pomme (0pp-0 sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0 sp) – pasticciata aux calamars et petits pois (8pp-6spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre EARL GREEN note bergamote

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1 sp) – croque-madame avec du jambon de poulet (7pp-4 spl) – salade de fruits maison (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 29 juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain nordique (3pp-3 sp) -2 fromages tartare light (2pp-2 sp)

10 h : 1 banane frécinette

Midi : poireaux vinaigrette (1pp-1 sp) – quinoa aux trois poivrons (5pp-5sp) – lyaourt de chèvre 0 % (1pp-0 sp) -cerises (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre TOUAREG note menthe

16h : rooibos caramel glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade tomate laitue mais +1 c à c d'huile (4pp-1 sp) - salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -barbecue 90 g

de côtelettes d'agneau (6pp-6 sp) -1 yaourt 0 %(1pp-0spl) - melon (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 30 juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

10 h : 1 petite mangue tropicale (0pp-0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) – brochette de bœuf aux légumes (4pp-3 sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 spl) – haricots verts (0pp-0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 sp) – salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre LOVELY VIOLET notes litchi violette lavande

16h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir salade composée de pâtes aux légumes (8pp-6spl) – mousse fraise avec 1 yaourt 0% (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 01 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

10 h : 1 nectarine (0pp-0 sp)

Midi : salade de bord de mer (7pp-7sp-5spl-recette du 18 07 2017) – abricots à la brousse (3pp-3 spl) -thé vert sans sucre

MENTHE A L'EAU notes menthe poivrée orange

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade roquette cœurs de palmiers +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -50 g de pain nordique (3pp-3 sp) – 1 yaourt 0 %(1pp-0spl) -cerises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne cuisine au cours de la chaude semaine à venir

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

**Tous droits réservés**