MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 AOÛT 2018

Honfleur

Ma **semaine de menus du 06 au12 Août 2018**

Quelle chaleur ! Heureusement j'ai la clim dans la cuisine ce qui facilite bien le quotidien car il faut bien cuisiner

Lundi 06 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions de saint moret allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade de tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -sardines en escabèche (5pp-2spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -mangue (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4 sp) 1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : rollmops au vinaigre (3pp-0 sp) -salade pommes de terre (100 g) cœurs de palmiers +2 c à c de crème 4 % vinaigre (2pp-2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : mettre 60 g de pain le matin

Mardi 07 Août

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 : raisin Italien (0pp-0 sp)

Midi : 50 g d’avocat pamplemousse (2pp-3 sp) -cassolette méditerranéenne de dinde (6pp-2spl-recette du 06 02 2018) – 100 g de pâtes (3pp-3 sp) -1 fromage blanc de chèvre 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) – 1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp) – 1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : omelette 1 œuf+1 blanc + 10 g de beurre à 41 % (3pp-2 spl) – ratatouille maison (0pp-0 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 08 Août

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

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

Midi : salade de poivrons tomates + 1 c à c d’huile d’olive (1pp-1 sp) -90 g de côtelettes d’agneau grillées (6pp-6 sp) – 120 g de flageolets (2pp-0 spl) -mousse abricot avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos glacé sans sucre (0pp-0 sp) – 1 boule de sorbet fraise (1pp-2 sp) –

Soir : salade de haricots verts au bacon et noix (7pp-5 spl) – 1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp) -raisin italien (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 09 Août

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

10 h: 2 kiwis gold (0pp-0 sp)

Midi : restaurant italien : 30 g de speck – linguine à la truffe et champignons-gelati -café

16h : 1 Périer nature avec 1 rondelle de citron (0pp-0 sp)

Soir : salade lentille carotte + 1 c à c d'huile (3pp-1 sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 spl) -2 figues (0pp-0 spl)

Pour 23 pp : il reste 16 pp pour le restaurant

Pour 23 spl : il reste 17 spl pour le restaurant

Vendredi 10 Août

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

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc ciboulette salé (1pp-1 sp) -120 g de rumsteck grillé (3pp-2 sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -haricots verts avec un fond de rôti (1pp-1 sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

16h : thé froid sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : cœur de thon (4pp-2 spl) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 11 Août

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

10 h : fraises (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) – filet mignon en pipérade (8pp-7sp-recette du 30 12 2016) -100 g de skyr 0%(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : orangeade sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade de pâtes œuf fromage (7pp-6spl -recette du 20 06 2018) – -1 flan maison (2pp-2sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 12 Août

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise light (1 pp-1 sp) – 6 escargots (6pp-6 sp) -haricots verts(0pp-0sp) -100 g de pommes de terre rattes nature (2pp-2 sp) -mousse tropicale (1pp-0spl) thé vert sans sucre

16 : : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2 pp-2 sp)

Soir : salade sucrine tomates poivrons + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – brochette de blanc de poulet aux abricots (3pp-0 spl) -tartelette fraise (4pp-5sp-recette du 04 11 2016) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine à toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés