

MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 JUILLET 2019

Château de Rambouillet

**Ma semaine de
menus du 01 au 07 JUILLET 2019**

C'est la saison des sorbets et des glaces ...avec hélas
modération

Lundi 01 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de camembert 5% (1pp-1sp)

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

Midi : salade de carottes au citron (0pp-0sp) -roulés
de sardines à la ricotta (6pp-2spl -recette du 29 06 2016) -
tartelette aux
cerises (4pp-5sp -recette du 04 06 2017) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux
de noix (2pp-2sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – 1tranche de
jambon de poulet (1pp-0spl) -macaronis au chorizo et olive
(7pp-7sp) -1 yaourt
chèvre 0% (1pp-0spl) -1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mardi 02 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de

seigle intégral (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillés sans MG (6 pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl)

-haricots verts + 10 g de beurre 41 % (1pp-2sp) -mousse abricot avec 100 g de skyr

0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette 1oeuf + 1 blanc (2pp-0spl) -ratatouille maison (0 pp-0 sp-recette du 16 11 2018) -100 g de pommes de terre en robe des

champs (2pp-2sp) -1flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 03

Juillet

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

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

Midi : tomate farcie au sarrasin (5pp-4spl-recette du 13 06 2018) -tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl- recette du 24 06 2018)

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade laitue tomate poivron + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine avocat ricotta (7pp-7sp) -salade de fruits

maison sans sucre
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 04 juillet

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

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

Midi : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile de
noix (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp)
-100 g de pâtes
sauce tomate maison (3pp-3 sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -
fraises (0 pp-0
sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2
pp-2 sp) -1 boule de glace à la noisette (2 pp-4sp)

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile de
noix (1pp-1sp) -1 brochette de 120 g de blanc de poulet tomate
oignon poivron
(4pp-0spl) -150 g de pommes de terre sous les cendres
(3pp-3sp) -100 g de
fromage blanc 0% salé à la ciboulette (1pp-1sp) – 3 abricots
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 05 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain

d'épeautre (3pp-3sp) -30 g de gruyère allégé (2 pp-2sp)

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

Midi : salade de chou blanc à la crème allégée (1pp-2sp)

– côtelette de porc dans le filet pomme kumquat (8pp-8sp) -100 g de petits pois

(2pp-0spl) -1faisselle 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : boisson pamplemousse sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet framboise (1pp-3sp)

Soir : salade composée sucrine +tomates cerises + 100g

de fèves +80 g de thon + 1 c à c d'huile (5 pp-1 sp) -2 petits suisses 0%

(1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 06 Juillet

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

10h : 1 pêche de vigne (0pp-0sp)

Midi : salade de radis noir au citron (0pp-0sp) -papillote

de cabillaud aux petits légumes (3 pp-0spl)-100 g de boulgour (3pp-3sp)-mousse

fraise avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl)-thé vert sans sucre

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

Soir : anniversaire : 1 flûte de champagne

(3pp-3sp) -crudités (0pp-0sp) -melon (0pp-0sp) -langoustines (3pp-0spl) -100 g

de macédoine avec 10 g de mayonnaise allégée (3pp-1spl)-1part

de gâteau du
pâtissier (?pp- ?sp)

Pour 26pp : il me reste 5pp pour le gâteau

Pour 23spl : il me reste 11spl pour le gâteau

Dimanche 07 juillet

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -lotte fenouil au
four (2pp-0spl) -100 g de pommes de terre (2pp-2sp) -100 g de
fromage blanc
salé à la ciboulette (1pp-1sp) -1 nectarine (0pp-0sp) -thé
vert sans sucre

16h : rooibos glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -1tranche de cake abricot lavande
(4pp-4sp)

Soir : 1 tranche de jambon (1pp-1sp) -tomates à la
provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -30 g de
pain d'épeautre
(2pp-2sp) – gratin de pamplemousse (4pp-2spl-recette du 17 03
2019)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Passez une très bonne semaine au soleil

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés