

# MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 MAI 2020

Ma semaine de menus du 25 au 31 Mai 2020

## Cerises d'Irancy ( Yonne Bourgogne )

*Enfin les fruits et les légumes de l'été !*

### Lundi 25 mai

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 2 abricots (0sp)*

*Midi : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1sp vert bleu violet □□□) -1 truite pochée (3 sp vert □ 0spl bleu □-0spv violet □) -120 g de boulgour complet cuit (4sp vert □ -4sp bleu □ -0spv violet □) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet □□□) -tartelette aux fraises (5sp vert bleu violet □□□-recette du 04 11 2016) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert □ -2sp bleu □-0spv violet □) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu □ -0sp violet □)*

*Soir : salade composée sucrine betterave tomate + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -1 tranches de jambon dégraissé (1sp vert □□ □) -100 g de lentilles cuites (2sp vert □-0spl bleu □ -0 spv violet □) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) -100 g de compote maison sans sucre*

ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

### **Mardi 26 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de mimolette (4sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 kiwi (0sp)*

*Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet□□□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de pâtes complètes à la sauce tomate maison sans MG (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% sarrasin (1sp vert □ -1sp bleu□ -0 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : 2 oeufs mollets (5sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet □□□) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -cerises (0sp)*

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

### **Mercredi 27 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4sp vert bleu violet □□□) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 pêche (0sp)*

*Midi : concombre assaisonnement skyr 0% salé (1 sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (6 sp vert□ -6sp bleu□ – 3spv violet □-recette du 18 06 2018) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □-4sp bleu□- 0spv violet□) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : assiette lentilles crudités (4sp vert□ -2spl bleu□-2spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -crème chocolatée (3sp vert □-2spl bleu□-2spv violet□-recette du 17 06 2018)*

*Pour 30 sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet □ : le compte est bon*

### **Jeudi 28 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet □□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 poignée de cerises (0 sp)*

*Midi : pamplemousse crevettes œuf de caille (2 sp vert □ 0spl bleu□ -0 spv violet□) – cabillaud à l'estragon (7spvert □ -6spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 06 02 2017) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp*

vert bleu violet ☐☐☐) -3 crackers 100% seigle (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -3 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade composée sucrine tomate radis + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 part de tarte poulet courgettes (7sp vert ☐ - 5spl bleu☐ -5spv violet☐ -recette du 30 01 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ - 0spl bleu☐ -0spv violet☐) -fraises (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

### **Vendredi 29 mai**

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : 50 g avocat citron + 50 g de truite fumée (5sp vert ☐ -3 spl bleu☐ -3 spv violet☐) -papillote anisée d'églefin (3sp vert ☐ -2spl bleu ☐ -2 spv violet☐) -150 g de pommes de terre de Noirmoutier (3sp vert ☐ -3sp bleu☐-0spv violet☐) -1 flan maison (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 crackers 100 % seigle (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0spv violet☐) -gelée de fruits à l'agar agar (0spvert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade tomate +100 g de fèves + 1 c à c d'huile (3sp vert ☐ -1spl bleu☐ -1spv violet☐) - 100 g de blanc de poulet froid cornichons (2sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1

*cracker 100% seigle (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)*

*Pour 30 sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet□ : le compte est bon*

### **Samedi 30 Mai**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : un petit bol de fraises (0sp)*

*Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0% (1sp vert bleu violet □□□) -blanquette de veau avec des pâtes complètes (7sp vert □ -7sp bleu□-4spv violet □ -recette du 19 12 2016) -2 abricots (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□)*

*Soir : 2 œufs coques asperges vertes (5sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -poêlée haricots verts champignons sarrasin + 1 c à c d'huile (4sp vert □ -4spbleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)*

*Pour 30 sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet □ : le compte est bon*

### **Dimanche 31 Mai : Pentecôte**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu*

violet □□□) -2 bridelight (1sp vert bleu violet □ □□)

10 h : 1 nectarine (0sp)

Midi : flûte de crémant (3sp vert bleu violet □□□) -crudités radis tomates cerises bouquets de chou-fleur crus + 100 g de fromage blanc salé (1sp vert bleu violet □□□) -sole au four (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de boulgour complet cuit (4sp vert □ -4sp bleu□ -0sp violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) - thé vert sans sucre

16h : thé vert à la menthe (0sp) -2 tranches de cake aux cerises (6sp vert □ -4spl bleu□ -4spv violet□)

Soir : salade d'endives pomme noix (10 g) + 1 c à c d'huile de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -50 g de rollmops (4sp vert □-0spl bleu□ -0 spv violet □) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert □-2 sp bleu□-0spv violet □) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Très bon dimanche à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**