

# MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 JUIN 2020

## Ma semaine de menus du 15 au 21 Juin 2020

*Donc pour cette période estivale, deux recettes par semaine et je vais en profiter pour remettre le comptage de mes recettes à jour petit à petit*

### Lundi 15 Juin :

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 2 figues (0sp)*

*Midi : asperges + pseudo mayonnaise :  $\frac{1}{2}$  jaune d'œuf+ 1 c à s de skyr 0% (1 sp vert□ – 0spl bleu□ -0spv violet□) -seiches sautées au quinoa et aux légumes (8sp vert□ – 6spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 23 12 2017) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) – 1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ 0spv violet□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert □ -2sp bleu□ -0spv violet□)*

*Soir : assiette froide de saumon (5sp vert□ -1spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 10 05 2018) -tartelette aux kiwis (5sp vert bleu violet □□□-recette du 19 04 2020)*

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

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

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

## **Mardi 16 juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de Saint Paulin (3sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 nectarine (0sp)*

*Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -lapin à la tomate et basilic (8sp vert □- 8 sp bleu□ -5spv violet□) -2 abricots (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -2crackers 100% seigle (2sp vert □ -2 sp bleu□ -0spv violet□) -gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet □□□ -recette du 03 05 2020)*

*Soir : salade de pommes de terre aux herbes (3sp vert □ -3sp bleu□ -1spv violet□ -recette du 15 07 2019) -omelette 2oeufs aux champignons avec 5 g de beurre 41% (6sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□ -0 spv violet□)*

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

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

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

## **Mercredi 17 Juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : une poignée de cerises (0sp)*

*Midi : avocat pamplemousse sorbet citron vert (5sp vert bleu violet □□□-recette du 30 07 2018) – cabillaud sur lit de poireaux (4sp vert □-3spl bleu□ -3spv violet□-recette du 29 10 2018) -120 g de riz basmati complet (4sp vert □ -4sp bleu□*

-0spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet ) -2 crackers 100 % seigle (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet ) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -120 g de lentilles cuites (3sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -100 g de compote 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

### **Jeudi 17 Juin**

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

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : salade tomates poivrons +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6sp vert bleu violet ) - 100 g de couscous complet cuit (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -légumes à couscous + 60 g de pois chiches (2 sp vert -0spl bleu-0spv violet) - 2 petits suisses 0% (1 sp vert -1sp bleu -0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet ) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet )

Soir : salade poulet pommes de terre avec en plus des cœurs de

*palmiers (8sp vert □ -5spl bleu □-2spv violet □-recette du 05 07 2017) -125 g de skyr 0% (2sp vert □ -0spl bleu □-0spv violet □) -framboises (0sp)*

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

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

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

### **Vendredi 19 Juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 pêche (0sp)*

*Midi : salade roquette betterave + 3 oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3sp vert □ -1spl bleu □ -1spv violet □) -parmentier de haddock à la patate douce (10sp vert □ -8 spl bleu □-2spv violet □ -recette du 04 10 2016) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1 sp bleu □ -0 spv violet □) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)*

*Soir : assiette fraîcheur marine (5sp vert □ -4spl bleu □ -4spv violet □-recette du 17 06 2017) -maïs nature en accompagnement (0 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) -myrtilles (0sp)*

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

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

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

### **Samedi 20 Juin**

*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 : 2 abricots (0sp)*

*Midi : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet-recipe du 12 juin 2020) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -100 g de petits pois (0sp vert bleu violet) -1 part de tarte aux nectarines (4sp vert bleu violet-recipe du 12 08 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet)*

*Soir : 3 sardines grillées à la plancha (5sp vert - 0spl bleu -0spv violet) -120 g de spaghettis complets cuits (4sp vert -4sp bleu-0 spv violet) -tomates à la provençale +1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet) -125 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 pêche (0sp)*

*Pour 30 sp vert : le compte est bon*

*Pour 23 spl : le compte est bon*

*Pour 16spv violet : le compte est bon*

### **Dimanche 21 Juin : fête des pères**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 crêpe de froment (2sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1sp bleu -0spv violet) -1 c à s de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 pomme (0sp)*

*Midi : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet )-*

crudités tomates cerises ,radis ,carottes ,chou-fleur (0sp vert bleu violet ☐☐☐ )-1faisselle 0% salé à la ciboulette (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐ )-35 g de saumon fumé (1sp vert ☐ 0spl bleu☐ -0spv violet☐ )-gambas à la plancha (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐ )-salade mesclun asperges vertes cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐ )-crème anglaise aux fraises (5 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2spv violet☐ )-3 mignardises sucrées (6sp vert bleu violet☐☐☐)

16h : infusion after meal sans sucre (0 sp) -2 crackers 100% seigle (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0spv violet☐) -2 c à s de gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 03 05 2020)

Soir : salade roma aux herbes (6 sp vert ☐ -5spl bleu☐- 2 spv violet ☐ -recette du 01 09 2016) -100 g de compote sans sucre (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

Très bonne semaine à toutes et tous et prenez soin de vous .C'est l'été enfin !

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

**Tous droits réservés**