

MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 JUIN 2018

Beauval : le panda et ses bambous

Ma semaine de menus du 11 au 17 Juin 2018

Une semaine à entorses diverses : nous sommes allés nous promener dans le Cher et en Touraine : Aubigny sur Nère, Selles sur Cher, Saint Aignan et Beauval, Villandry, Cheverny et bien sûr repas au restaurant et lâcher prise. Ça fait du bien de temps en temps

Lundi 11 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 : 2 kiwis (0pp-0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) – filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp) -mousse fraises avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre arômes fraise cassis fruits des bois

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

Soir : salade de tomates +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -omelette 2 œufs (4 pp-0 spl) -120 g de pâtes cuites (4pp-4spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 12 juin

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

seigle intégral (3pp-3 sp) -2 vache qui rit allégées (2 pp-2 sp)

Et c'est parti : 10 h : halte à Aubigny pour un café sans sucre (0pp-0 sp)

Midi : Restaurant de l'hôtel Le Lion d'Or à la Selles sur Cher : œuf parfait sur lit d'asperges- assiette de fromages de chèvre locaux- pain -café

Soir : Buffet de l'hôtel « Les jardins de Beauval » : crudités diverses- poisson blanc en sauce -riz-ratatouille-œuf à la neige-1 kiwi

Je ne compte pas, la cuisine de restaurant étant nettement plus riche que la mienne

Mercredi 13 juin

Matin : buffet pour le petit déjeuner : thé sans sucre -50 g de pain au sésame-jambon-œuf coque-yaourt non allégé -fruits frais

Midi : restaurant à Villandry : flan d'asperges- raie -pommes de terre -salade de fruits-café

Soir : buffet à l'hôtel « Les jardins de Beauval » : crudités -crevettes- poisson-pâtes-crème brûlée-

Je ne compte toujours pas mais devant l'abondance du choix, j'ai été plus que raisonnable

Jeudi 14 Juin

Matin : buffet pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre- 50 g de pain- œufs brouillés-jambon-1 yaourt non allégé-salade de fruits

Midi : restaurant à Cheverny : salade composée « italiano » : laitue, jambon de parme, artichauts, câpres-3 gressins- sorbet citron abricot

16h : rooibos sans sucre sur l'autoroute

Soir : retour à la maison : salade d'endives thon pamplemousse (3pp-3sp-2spl) -2 tranches de pain de mie ww(2pp-2 sp)-1 yaourt 0 %(1pp-0 spl)

Un repas du soir plus équilibré

Vendredi 15 juin

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3sp) -émincés de dinde aux deux figes (8pp-6spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert de Chine sans sucre gingembre citron vert fruits de la passion pétales de fleurs

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

Soir : 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0sp) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) – 100 g de compote sans sucre maison (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 16 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -morue et sa compotée d'oignons aux pommes de terre d'Oléron(7pp-3spl) -1 flan

maison (2 pp-2 sp) -2 figues (0pp-0sp) -thé vert de Chine sans sucre pistache vanille figue cardamome

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

Soir : salade verte +tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp-3 sp) -100g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 17 Juin

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

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

Midi : asperges +15 g de mayonnaise allégée (2pp-2 sp) -sole grillée (3pp-1 spl) -100 g de riz basmati safrané (3pp-3 sp) -tiramisu léger de pêche (4pp-3spl) -thé blanc et vert bio de Chine sans sucre gingembre framboise acerola

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

Soir : salade composée de lentilles (100 g) blanc de poulet (75 g) haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est de 28 pp, 2 prs sur la réserve

Pour 23 spl : le compte est bon

Il va falloir se remettre dans les rangs

Très bonne semaine à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés