MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 JUIN 2018

Chivergny

Ma semaine de menus du 18 au 24 Juin 2018

Et c’est reparti jusqu’à la prochaine escapade :

Lundi 18 Juin

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

10h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : poireaux primeurs à la vinaigrette (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé (3 pp-2 sp) -100 g de pâtes cuites (3pp-3 spl) -crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 juin 2018) – thé vert sans sucre arôme orange et citron vert

16h : menthe à l’eau sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3 sp) -1 kiwi (0pp-0 sp)

Soir ; salade de lentilles aux anchois (6pp-2spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 19 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 bridelight (1pp-1 sp)

10 h : 1 petite poignée de cerises (0pp-0 sp)

Midi : tomates croque au sel (0pp-0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau dans le filet (6pp-6 sp) – courgettes tandori (2pp-2 spl) -100 g de pommes de terre au four (2pp-2 sp) -1 yaourt 0% (1pp-0 spl) -2 abricots (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre arôme kumquat nougat biscuit

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

Soir : omelette ratatouille maison +1 c à c d'huile (5pp-1 spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp)) -mousse framboise avec 2 petits suisses (1pp-1 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 20 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

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

Midi : salade de carottes +jus d1/2 orange (0pp-0 sp) -fleurs de courgettes farcies (7pp-5spl) -1yaourt de chèvre 0 % (1pp-0 sp) -1 pêche (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre arôme rose, datte ,fleurs d'immortelles

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade de pommes de terre 150 g + haricots verts + 1 c à c d'huile (4 pp-4 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0 sp) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2 pp-3 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 21 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -30 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : maïs concombre à la crème (3pp-2 sp) -cabillaud à la thaïe (6pp-3 spl -recette du 11 12 2017) -crème chocolatée (2pp-1 spl-recette du 17 06 2018) -cerises (0pp-0 sp) – thé vert à la menthe marocaine sans sucre

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

Soir : salade de roquette +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) – 1 tartelette aux asperges (5pp-6 spl) -mousse fraise gingembre au chèvre (1pp-0 spl -recette du 27 05 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le comte est bon

Vendredi 22 Juin

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -crevettes au coulis de mangue et son riz (7pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) – thé vert à la menthe marocaine sans sucre

16h : rooibos sans sucre arômes jasmin vanille bergamote lavande (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 %(1pp-3sp)

Soir : salade composée 75 g de blanc de poulet froid macédoine +1 c à c d'huile (5pp-1spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte st bon

Samedi 23 Juin

Matin ; thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -2 vache qui rit allégées (2 pp-2 sp)

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

Midi : radis +100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -lapin à la provençale (6pp-6 sp -recette du 03 04 2018) -120 g de petits pois (2pp-0 spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -thé blanc sans sucre arôme rose

16h : rooibos sans sucre fruité mangue litchi ananas (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3 spl)

Soir : salade de pâtes œuf fromage (7pp-6spl) -1 faisselle 0 % (1pp-1spl) avec 100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 24 Juin

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

Midi : radis et tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) – caille raisin et girolles (5pp-5 sp- recette du 03 02 2018) – 100 g de petits pois (2pp-0 spl) – pêche melba revisitée (3pp-5sp) -thé vert sans sucre arôme pêche

16h : infusion pêche sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d’amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade laitue tomates maïs (75 g) +15 g de merzer +1 c

à c d’huile (4pp-1 sp) -2 tranches de jambon de poulet (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -cerises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Avec le soleil qui va briller et des températures estivales, la semaine prochaine va être bien prometteuse

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés