

MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 JUIN 2018

Marché parisien : les fraises

Ma semaine de menus du 04 au 10 Juin 2018

Enfin les abricots, les pêches du Roussillon arrivent sur les marchés. Toujours les fraises et dans ma région, les cerises démarrent ...

Et mes thés comme un orgue à parfum ...

Lundi 04 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -50 g de camembert à 5 % (2pp-2 sp)

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

Midi : melon (0pp-0 sp) – filet mignon sauce moutarde au miel et ses pâtes (8pp-8sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1spl) -thé oolong « toit du monde » sans sucre saveurs vanille jasmin bergamote fleurs de lavande

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

Soir : salade carotte courgette + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -2 œufs coque (5pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -mousse abricot avec 100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 05 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)

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp- 3sp) -pavé de cabillaud au chou-fleur (4pp-2spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) - fraises au fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – thé vert sans sucre « en chœur » arômes cassis violette jasmin pêche

16h : thé à la menthe sans sucre froid (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 %(1pp-3spl)

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre +haricots verts +tomates + 1 c à c d'huile (3pp-3 spl) -120 g de blanc de poulet froid (4pp-0 spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) – 1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Mercredi 06 juin

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -120 g de rumsteak grillé (3pp-2 sp) -120 g de petits pois (2pp-0 spl) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre maison (2pp-0 spl) -thé vert sans sucre « le jardinier » aux arômes fleurs de tomates kiwi rhubarbe fleurs de mauve

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

Soir : tomate farcie au sarrasin (5pp-4spl) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -salade de fruits maison (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 07 Juin

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

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

Midi : asperges +15 g de mayonnaise (2pp- 2 sp) -pavé d'autruche sauce gingembre aux navets (5pp-4sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 pêche (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre « jambo Paris » arômes pétales de souci, de roses rouges, fruits de la passion, feijoa, kiwi, litchee, orchidée

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

Soir : salade de tomates poivrons mais (80 g) + 1 c à c d'huile (3pp- 1 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0 sp) -2 petits suisses 0 %(1pp-1sp) -fraises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 08 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4 sp) -50 g de cancoillotte (2pp-2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) - crevettes quinoa artichaut sauce saint jacques (8pp-8sp-7spl) -3 abricots (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre à la menthe marocaine

16h : infusion sans sucre « rencontre » écorces de cannelle, fruits de badiane, fenouil, verveine et menthe poivrée (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : omelette 2 œufs ratatouille (4pp-0spl) – 100 g de pâtes (3pp-3 sp) -mousse framboise avec 1 faisselle 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 09 Juin

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

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp- recette du 05 01 2017) -pavés de morue aux salicornes (8pp-6sp-5spl-recette du 13 10 2017) -100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 sp) - thé vert sans sucre « diamant vert » note châtaigne

16h : boisson fraiche de fraise sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade roquette betterave +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) - tarte ricotta tomates (6 pp-5 spl) -pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 10 Juin

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

10 h : 1 petite mangue sauvage (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) -1 brochette de poulet aux épices italiennes (3pp-3 sp-1spl-recette du 23 08 2017) -150 g de pommes de terre au four (3pp-3 sp) – crème chocolatée (2pp-1spl) -thé vert de Chine sans sucre « Hercule » rhubarbe mirabelle-

16h : boisson froide sans sucre à la menthe (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade de sucrine cœurs de palmier +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 part de tarte ricotta tomates (6pp-5 sp) -1 compote maison sans sucre 50 g (1pp-0 spl) -1 faisselle 0 % (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Que la semaine qui se présente vous soit très agréable

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

Tous droits réservés