

# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 JUILLET 2018

Singapour: le jardin botanique

## Ma semaine de menus du 09 au 15 Juillet 2018

En juillet et aout, je lève le pied, ce sont les vacances et je publierai une recette un jour sur deux.

### Lundi 09 Juillet

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 : cerises (0pp-0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp) – poulet à l'italienne (7pp-5spl) -1 yaourt sveltesse à la grecque (3pp-3 sp) -framboises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : assiette froide de saumon (5pp-1spl-recette du 10 05 2018) – 1flan maison (2pp-2 sp) -fraises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 10 Juillet

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)

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

Midi : salade composée laitue tomates poivrons +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé (3pp-2 sp) -100 g de pommes de terre au four (2pp-2 sp) – 30 g de cancoillotte (1pp-1 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : orangeade sans sucre (0pp-0 sp) -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) – 2 œufs mollets (5pp-0 spl) – ratatouille (0pp-0 sp) -1 tartelette cerises (4pp-5sp-recette du 04 06 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 11 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp-4 sp) – 2 portions de saint moret allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – seiches à la plancha et ses tagliatelles au curcuma (6 pp-4spl-recette du 19 03 2018) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade en vert blanc et jaune (3 pp- 1 spl) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3sp) -50 g de camembert à 5 % (2 pp-2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : rajouter 1 biscuit à 16h (1spl)

### **Jeudi 12 Juillet**

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 figues (0pp-0 sp)

Midi : concombre crevettes (2pp-1 spl -recette du 27 10 2016)  
-colin à la méditerranéenne (7pp-7sp-6spl-recette du 27 03 2017) -mousse pêche avec 100 g de skyr (1pp-0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine champignons de Paris + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – 1 croque-monsieur au jambon de dinde (5pp-4spl)  
-100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 13 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) – 2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

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

Midi : melon (0pp-0 sp) – sardines au barbecue (5pp-0spl) - salade de 100 g riz aux petits légumes +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de sucrine + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) -tarte truite fumée artichauts (6pp-5spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 sp : le compte est bon

Pour 23 spl : mettre 60 g de pain le matin (4sp)

### **Samedi 14 Juillet**

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 mini mangue tropicale (0pp-0 sp)

Midi : 1 flute de champagne (3 pp-3 sp) -50 g avocat pamplemousse (2pp-3 sp) – gambas au barbecue (3pp- 0 spl) - salade de macédoine +1 c à c d'huile (3pp-1 spl) -2 mignardises (4pp-4spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 50 g de pommes de terre +cœurs de palmier + haricots verts + 1 c à c d'huile (2pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 spl) -3 abricots (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 15 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : tartare de concombre féta à la menthe (3pp-4sp-recette du 06 07 2016) -cabillaud en papillote aux petits légumes (2pp-0 spl) – 2 mini crêpes aux mûres sorbet citron coulis de fruits rouges (4 pp-4spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de lentilles aux crevettes (7pp-5sp-2spl-recette du 09 12 2016) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) -ananas frais (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bel été à vous toutes et tous

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

**Tous droits réservés**