

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