

# MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 JUILLET 2018

Sully sur Loire

## Ma semaine de menus du 16 au 22 Juillet 2018

Il fait tellement chaud que ça devient difficile de cuisiner sauf au petit matin mais il vaut mieux éviter le tout cru car attention au retour de bâton du point de vue digestif

### Lundi 16 Juillet

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

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

Midi : salade composée roquette avocat (50 g) pamplemousse +1 c à c d'huile (3pp-4sp) -100 g de blancs de poulet mayonnaise sans huile (5pp-1 spl) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp2 sp) -100 g de skyr salé (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -poireaux en vinaigrette (1pp-1 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) – tartelette aux abricots (4pp-5sp-recette du 13 08 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 17 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 : 2 abricots (0pp-0 sp)

Midi : radis croque au sel (0pp-0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau dans le filet (6pp-6sp) -100 g de pommes de terre (2pp-2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) – 1 pêche (0pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : 100 g de cabillaud froid + mayonnaise sans huile (4pp-1spl) -salade haricots verts fèves +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 18 juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

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

Midi : concombre à la russe (3pp-1spl) – loup à la thaïlandaise (7pp-5spl-recette du 08 03 2018) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -cerises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pâtes aux herbes (6pp-5spl- recette du 29 09 2017) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 19 juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) – 40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : salade de tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) -120 g de rumsteak grillé (3pp-2 sp) -120 g de petits pois (2pp-0spl) -tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl-recipe du 24 06 2018) -thé vert sans sucre

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

Soir : assiette crevettes grises ananas maïs (6pp-4spl-recipe du 29 06 2017) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

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

### **Vendredi 20 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) – 30 g de camembert à 5% (1pp-1 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp)

10 h : ananas frais (0pp-0 sp)

Midi : tomates croque au sel (0pp-0 sp) – dinde en macédoine (6pp-3spl) 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp)-tarte aux 3 fruits d'été (4pp-5sp-recipe du 07 09 2016) -thé vert sans sucre

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

Soir : 2 petits œufs mollets (4 pp- 0 spl) -ratatouille maison

(0pp-0sp) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -100g de fromage blanc de chèvre 0 % (1pp-1 sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 21 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 :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0 sp)

Midi : salade laitue asperges cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) - 1truite au four (4 pp-0 spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) - 3 abricots (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 noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade sucrine tomate haricots verts +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -croque-monsieur jambon (6pp-6sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0 sp) -1 mini mangue tropicale (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 22 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-1sp)

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -rôti de porc boulangère (7pp-6sp-recette du 24 09 2016) -mini pavlova aux fraises (0 pp-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 de pois chiches haricots verts +1 c à c d'huile d'olive (5pp-1 spl) – 2 tranches de jambon de poulet (2pp-0 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) – 2 abricots (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très belle semaine ensoleillée

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

**Tous droits réservés**