

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 AOÛT 2018

Deauville (été 2018)

## Ma semaine de menus du 20 au 26 Août 2018

Encore quelques gourmandises pour finir l'été mais bien comptabilisées

### Lundi 20 Août

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 figues (0pp-0 sp)

Midi : salade mâche champignons ail +1 c à c d'huile de colza (1pp-1 sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées au thym (6pp-6 sp) -120 g de flageolets (2pp-0 spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 spl) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) – 1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade de haricots verts aux pêches (4pp-4sp) -1 œuf coque (2pp-0 spl) -2tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 21 Août

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

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

Midi : radis +10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -120 g de rumsteck grillé (3pp-2 sp) -120 g de petits pois (2pp-0 spl) -1 yaourt 0% (1pp-0 spl) -1 nectarine (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -croque-monsieur avec 1 tranche de jambon dégraissé (6pp-6sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 22 Août**

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) -2 tranches de jambon de poulet (2pp-0 sp) -tagliatelles d'épeautre à la crème de poivron tomate (4pp-4 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -raisin (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade sucrine haricots verts +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -clafoutis julienne macédoine (5pp-6sp-2spl-recette du 16 09 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 23 Août**

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

10 h : 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) – aubergine farcie au veau et aux épices (7pp-6sp-recette du 03 08 2017) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace pistache (2pp-4sp)

Soir : 100 g de blanc de poulet froid (3pp-0spl) -poêlée de courgettes +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Vendredi 24 Août**

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

10 h : raisin blanc (0pp-0 sp)

Midi : carottes en salade +jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) – émincés de dinde aux girolles (7pp-3 spl) -mousse abricot avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : tourteau + 10 g de mayonnaise allégé + 50g de fromage blanc 0 % (5pp-2 spl) -salade pamplemousse laitue au jus de

pamplemousse (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -50 g de camembert 5 % (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : mettre 3 tranches de pain de mie le matin (4pp)

### **Samedi 25 Août**

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

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) – coquelet et sa  
cassolette champignons rattes (8pp-8sp-recette du 13 01 2017)  
-1 yaourt 0 % (1pp-0 sp) -2 figues (0pp-0 sp) -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 de pâtes crabe asperges cœurs de palmier + 1 c à  
c d'huile (6pp-4spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)  
-2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 26 Août**

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

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) – fleurs de courgettes farcies  
(7pp-5spl-recette du 27 06 2018) -tartelette au limoncello  
(5pp-5 sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2 pp-2 sp)

-1 boule de glace chocolat (2pp-4 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : omelette 1 œuf+ 1 blanc + ratatouille (2pp-0 spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp) -1 yaourt 0% (1 pp-0 sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp ; le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Tout d'abord je tiens à vous remercier pour le nombre croissant d'abonnés (France et tous les autres pays). Si vous voulez commenter, n'hésitez pas, je serais ravie d'avoir des échanges avec vous

Très bonne semaine

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

**Tous droits réservés**