

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