

MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 AOÛT 2018

Paraguay : fruits et légumes

Ma semaine de menus du 13 au 19 Août 2018

Bientôt la fin des vacances, il va falloir s'y remettre sérieusement. Pas évident !

Lundi 13 Août

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 : raisin italien (0pp-0 sp)

Midi : radis +100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – saumon à la pêche sauce citronnée et son riz (9 pp-6spl) -1 boule de glace fraise (2pp-4 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -50 g de compote sans sucre maison (1pp-0 spl)

Soir : salade composée pommes de terre (100 g) thon (45 g) tomates poivrons +1 c à c d'huile (4pp- 3spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -2 abricots (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 14 Août

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

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

Midi : melon (0pp-0 sp) -poulet au fenouil et aux fèves (6pp-2 spl-recette du 23 01 2018) -mousse citron avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 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) -2 biscuits secs (2pp-2 sp)

Soir : 1 œuf coque (2pp-0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) – tomates à la provençale +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -tartelette pêche thym citron (4pp-5sp-recette du 27 08 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 15 Août

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

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

Midi : crudités + 50 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – homard bleu et son tartare mangue avocat (7pp-5spl) -100 g de riz cuit basmati (3pp-3 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (2pp-0 spl) – 100 g de pâtes cuites (3pp-3 sp) – courgettes +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 spl) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 16 Août

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

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

Midi : repas d'anniversaire : concombre farci au crabe (3pp-1 sp) – gambas aux épices (3pp-1 spl) -100 g de couscous cuit (3pp-3 sp) -gâteau de pâtissier aux fruits « pêché gourmand » -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp)

Soir : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) -100 g de blanc de poulet froid moutarde (3pp-0 spl) -120 g de lentilles (2pp-0 spl) -100 g de skyr 0 % (1pp-0 spl) - framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : il reste 6pp pour une petite part de gâteau

Pour 23 spl : il reste 13 spl pour une petite part de gâteau

Vendredi 17 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -50 g de camembert à 5 % (2 pp-2 sp)

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

Midi : salade de courgettes râpées + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -125g de steak haché 5 % (5pp-4sp) -120 g de petits pois (2pp-0 spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) – fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : spaghetti au cabillaud et salicornes (6pp-4spl) -1 flan maison (2 pp-2 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 18 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 mini mangue tropicale (0pp-0 sp)

Midi : salade tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -2 saucisses de volaille Thiriet (7pp-7 sp) -120 g de flageolets (2pp-0spl) -mousse abricot avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) -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 % (1 pp-3 sp)

Soir : salade de sucrine champignons de Paris œuf dur pommes de terre (100 g) +1 c à c d'huile (5pp-3spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compotes sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

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

Dimanche 19 août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crêpes légères maison (4pp-4 sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -filet mignon aux carottes champignons (6pp- 4sp) -1 part de tarte aux figues (5pp-6spl) -thé vert sans sucre

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

boule de sorbet citron (1pp-2 sp)

Soir : 1 tranche de jambon de dinde (1pp-0 spl) -120 g de macédoine +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -100 g de skyr 0%(1pp-0spl) -1 banane (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine à venir

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

Tous droits réservés