

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 MAI 2019

## Jardin des Plantes Paris

Ma semaine de  
menus du 20 au 26 Mai 2019

Dans peu de temps ,arrivée des pêches, des abricots et de tous les fruits de l'été avec toujours les fruits rouges que j'apprécie beaucoup

### Lundi 20 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1 pp-1 sp) - aubergine farcie au veau et aux épices (7pp-6sp-recette du 03 08 2017) - salade de fruits maison (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp) –

Soir : salade haricots verts +1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -gratin de poulet à la patate douce et au butternut (7pp-5spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Mardi 21 Mai**

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

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

Midi : carottes râpées au jus d'orange (0pp-0sp) -100 g de filet mignon aux épinards à la crème (5pp-4 sp) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile d'olives (1pp-1sp) – tartelette aux asperges (5pp-6sp-recette du 28 06 2018) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 22**

### **Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -2portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : 50g avocat citron (2 pp-3sp) -coquillettes à la méditerranéenne (6pp-4spl) -1faisselle 0% (1pp- 1sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : crevettes (3pp-0 spl) -100g de riz basmati cuit (3pp-3sp) + courgettes avec 1 c à c d'huile d'olives (1pp-1 sp) -panna cotta  
coco kiwi (3pp-4sp-recette du 07 04 2019)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Jeudi 23 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3wasas légers (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : restaurant : tartare de saint jacques  
-filets de maquereaux sur carpaccio de tomates poivrons -1 tartelette framboise  
-1 verre de Chablis -1 thé sans sucre

Soir : salade verte + asperges vertes + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1oeuf coque (2 pp- 0 sp) -30 g de pain d'épeautre (2pp-2sp) -100 g de skyr 0% (1 pp-0sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26pp : il reste 16pp

Pour 23 spl : il reste 16 spl

### **Vendredi 24**

#### **Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -30 g de Saint Paulin(2pp-3sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -120 g de  
rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -150 g de frites actifry + 1  
c à c d'huile  
(4pp-4sp) -ratatouille maison (0pp-0sp) -fraises (0pp-0sp) -  
thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de  
cerneaux de noix (2pp-2sp) -flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade de macédoine + 1 c à c d'huile (3  
pp-1spl) -bricks ricotta asperge jambon (4pp-4sp) -100 g de  
compote sans sucre  
(2pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Samedi 25 Mai**

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

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

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée +  
30 g de skyr 0% (1pp-1 sp) -blanquette de saumon aux petits  
légumes (8pp-5spl-recette  
du 09 12 2017) -lyaourt 0% (1pp-0spl) -framboises (0pp-0sp) -  
thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade haricots verts +1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-croque-monsieur jambon de dinde (6pp-5spl) -1 pomme cannelle  
au four (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 26**

### **Mai : Fête des Mères**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 crêpes maison  
(4pp-4sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -50 g de confiture  
Gerblé (1pp-1sp)

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 pp-0 sp) –

Midi : 1 flute de champagne brut (3pp-3sp) -crudités  
avec dip skyr 0% ciboulette (1pp-0spl) -gambas à la plancha  
(2pp-0spl) -100 g  
de pommes de terre de Noirmoutier (2pp-2sp) -fraises sur crème  
au basilic  
(4pp-4sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10g de  
chocolat noir99% (1pp-3sp)

Soir : salade d'endives + cœurs de palmier + œuf dur +  
20 g de noix +1 c à c d'huile (5pp-3spl) -semoule aux  
myrtilles  
(2pp-3sp-recette du 21 05 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous

**Lilou 3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**

**réservés**