

# MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 MAI 2018

## Iris bleus du Jardin des Plantes Paris

### Ma semaine de menus du 13 au 19 Mai 2019

Semaine basilic et mon plant sent bon l'été

#### Lundi 13 Mai

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

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olives (1pp-1 sp) -poulet spaghetti au pesto basilic (8pp-5spl) -1 yaourt 0 % (1 pp-0 spl) -framboises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe (0 pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)

Soir : tartine méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 31 10 2016) -salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1 pp -1sp) -100 g de fromage blanc 0% (1 pp-1 sp) -1poire (0 pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

#### Mardi 14 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp-4sp) -30 g de coulommiers (2 pp-3 sp)

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

Midi : radis à la croque au sel (0 pp-0 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3 pp-2sp) -120 g de petits pois (2pp-0spl) – tomates provençales au basilic + 1 c à c d'huile (1 pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) – thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 pp-2sp) -1oeuf au lait chocolaté (2 pp-2sp-recette du 18 03 2018)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 part de tarte aux oignons rouges (6 pp-7sp-recette du 30 09 2017) -1 faisselle 0 % (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 15**

### **Mai**

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

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

Midi : asperges blanches sauce maltaise allégée (3 pp-3 sp) -cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6 pp-5spl-recette du 04 05 2017) -mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0% (1 pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 pp-0 sp) -10 g  
de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -1yaourt 0% (1 pp-0spl)

Soir : 2 tranches de jambon de dinde (2 pp-0 spl) -carottes  
nouvelles confites (2pp-3 sp-recette du 01 08 2017) -  
tartelette aux fraises (4pp-  
5 sp-recette du 04 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 16 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) -2 tranches de  
pain de mie ww (2 pp-2sp) -30 g de cancoillotte (1pp-1sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -côtelettes d'agneau  
sur lit de fèves et d'asperges vertes (8pp-6sp-recette du 05  
06 2017) - 1  
faisselle 0% (1 pp-1sp) -1 frécinette (0pp-0sp) -thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade nordique de lentilles (8 pp-1spl-recette du 10  
05 2017) - 1 boule de glace vanille (2pp-4sp) -fruits rouges  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : rajouter 1 biscuit sec genre « petit  
Lu (1sp) »

### **Vendredi 17 Mai**

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

pp-2sp)

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) –  
macaronis au saumon et basilic (9 pp-5spl) -2petits suisses 0%  
(1pp-1sp) -fraises  
(0 pp-0 sp) -thé vert sans sucre

10h : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de  
cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1 pp-3sp) –  
1 biscuit sec  
(1pp-1sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1c à c d'huile  
(1pp-1sp) -1 crêpe sarrasin jambon œuf aubergine (5pp-3 spl)  
-1flan framboise  
(1pp-2sp-recette du 25 07 2016)

Pour 26sp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 18 Mai**

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) – filet mignon aux  
artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp-recette du 18  
06 2018) -100 g  
de fromage blanc 0% (1 pp -1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade pommes de terre 100 g + 1 c à c d'huile (3  
pp-3 sp) -gratin de courgettes au parmesan (5pp-3sp-recette du  
21 03 2018)-

1yaourt 0% (1pp-0spl )- fruits rouges (0pp-0sp )

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 19**

### **Mai**

Matin (thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2tranches de brioche ww (4pp-4sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10 h : cerises (0 pp-0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) -roulades de soles à la florentine (6pp-5spl-recette du 23 02 2018) – fraise avec 100 g de skyr 0% 0% (1 pp-0spl) -2 tuiles aux amandes (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0 sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade méditerranéenne au colin (4pp-2spl-recette du 11 05 2018) -30 g de pain nordique (2pp-2sp) -1 yaourt 0 %(1pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits**

**réservés**