

MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 JUIN 2019

La cuisine de Monet à Giverny

Ma semaine de
menus du 10 au 16 Juin 2019

Me voilà encore en vadrouille pour des raisons personnelles
et aussi familiales et je profite de mon fils avec quelques
petits repas
sympathiques

Lundi 10 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de
campagne (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint moret
(2pp-2sp)

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

Midi : salade de chou blanc à la crème allégée (1pp-2sp)
-100 g de steak haché 5% (4pp-3sp) -150 g de pomme de terre au
four sans

MG(3pp-3sp) -haricots verts (0pp-0sp) -10 g de beurre à 41 %
(1pp-2sp) -salade
de fruits maison (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2 sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -1
biscuit sec
(1pp-1sp)

Soir : salade de quinoa aux crevettes (6pp-4spl) -1yaourt
0% (1pp-0 spl) -fraises (0pp-0sp) -

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 11 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de campagne (3pp-3sp) -50 g de camembert à 5% (2pp-2sp)

10 h : 2 abricots *

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -120 g de blanc de poulet froid avec moutarde (4pp-0spl) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp)
-framboises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tranche de jambon blanc dégraissé (1pp-1sp) -100 g de petits pois (2 pp-0spl) -1flan maison (2pp-2sp) -1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 12 Juin

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

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

Midi : restaurant : saumon fumé sur lit d'asperges blanches -cabillaud en écailles de chorizo et ses petits légumes-sorbet

16 h : un thé sans sucre

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -tartine

fromage banane jambon (5pp-4spl) -1boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp)

Pour 26pp : il me reste pour midi 14pp

Pour 23 spl : il me reste pour midi 12 spl

Jeudi 13 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -2 bridélight (1pp-1sp)

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp)
-2mini saucisses de volaille Thiriet (7pp-7sp) -carottes vichy (0pp-0sp) -100 g de flageolets (2pp- 0spl) -mousse fraise avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : camomille sans sucre (0pp-0sp)

Soir : restaurant italien : poivrons tomates aubergines en antipasti – risotto gambas -1 boule de glace italienne

Pour 26pp : il me reste pour le soir 11 pp

Pour 23sp : il me reste pour le soir 11spl

Vendredi 14 Juin

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

10 h : 1 frécinette (0 pp-0 sp)

Midi : restaurant : cassoulet de Castelnaudary -salade

de fruits

16h : thé vert sans sucre (0 pp-0 sp)

Soir : gratin de macaronis aux 2 fromages italiens (5pp-5sp) -1 tranche de jambon de dinde (1 pp-0spl) -ananas frais (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : il me reste pour midi 15 pp

Pour 23spl : il me reste pour midi 13spl

Samedi 15

Juin

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

10 h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : carottes râpées au jus d1/2 orange (0pp-0sp) – curry de poulet à l'ananas (8pp-6spl-recette du 08 08 2017) -1 flan maison (2pp-2sp)
-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade verte + tomate +1 c à c d'huile (1pp-1sp)
-1 croque-monsieur avec du jambon de dinde (6pp-5spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl)-fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Dimanche 16

Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -50 g de confiture Gerblé à l'abricot (1pp-1sp)

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

Midi : fête des pères : 1 flûte de champagne brut (3pp-3sp) – tomates cerises, radis, batônnets de carottes céleri + 100 g de skyr salé 0% (1pp-0 spl) -barbecue : 1 brochette de poulet aux épices italiennes (3 pp-1spl-recette du 23 08 2017)-poivrons grillés (0pp-0sp)-100 g de pommes de terre sous la cendre (2 pp-2 sp)-gâteau de pâtissier -thé noir sans sucre

16 h : 1 menthe à l'eau sans sucre

Soir : salade composée haricots verts cœurs de palmier œuf dur +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -riz au lait à la compotée abricot amande (6pp-7sp)

Pour 26 pp : il me reste 5 pp pour une petite part de gâteau

Pour 23spl : il me reste 6 spl pour une petite part de gâteau

Très bonne semaine à venir

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés