

MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 JUIN 2019

Saint Sernin Toulouse

Ma semaine de menus du 24 au 30 Juin 2019

Semaine difficile : canicule et pas beaucoup envie de cuisiner

Lundi 24 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain d'épeautre (3pp-3 sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

10 h : une poignée de cerises (0 pp-0sp)

Midi : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – aubergine farcie au veau et aux épices (7pp-6sp-recette du 03 08 2017) -mousse

abricot avec 2petits suisses 0% (1 pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1tranche de cake fraise menthe (4pp-4sp -recette du 30 06 2019)

Soir : salade de lentilles aux olives (5pp-2spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -framboises (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 25 juin

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

10h : 1pêche (0 pp-0 sp)

Midi : avocat citron (2pp-3sp) – 1 tranche de jambon
dégraissée (1pp-1sp) -100 g de maïs + 1 c à c d'huile d'olive
(4pp-1spl) -crème
chocolatée (2 pp-1 spl- recette du 17 06 2018) -thé vert sans
sucre

16 h : orangeade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux
de noix (2pp-2sp) –1 tranche de cake fraise menthe (4pp-4sp) -
fraises (0pp-0sp)

Soir : salade sucrine + 100 g de pommes de terre +
cœurs de palmier + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp-3spl) -
crème ananas coulis
de mangue kiwi (1 pp-2sp- recette du 12 03 2017)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 26

Juin

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

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

Midi : salade de pâtes au poulet (8 pp-5spl) -1 flan
maison (2 pp-2sp) -1 nectarine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes
(2pp-2sp) -1 boule de sorbet (1 pp-3sp)-1 biscuit sec
(1pp-1sp)

Soir : 100 g de crevettes roses (2 pp-0 spl) – salade

de riz aux petits légumes + 1 c à c d'huile (4pp-4 sp) – 2
petits suisses 0%
(1pp-1 sp) – 1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 27 Juin

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp-1sp) –
courgette terre mer (9 pp-4spl-recette du 30 01 2019) -salade
de fruits maison
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0 pp-0sp) -10 g
d'amandes (2 pp-2sp) -1 boule de sorbet cassis(1pp-3sp) -1
biscuit sec
(1pp-1sp)

Soir : salade tomates poivrons +1 c à c d'huile
(1pp-1sp) -croque-monsieur (6pp-6sp) -1pomme cannelle au four
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Vendredi 28

Juin

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -lapin aux
asperges vertes et champignons (5 pp-5sp) -100 g de petits
pois (2pp-0spl) -100
g de skyr 0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans
sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile
(1pp-1sp) – 1 tartine méditerranéenne (6pp-4spl recette du 31
10 2016) -ananas
avec 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 29

Juin

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : salade de chou blanc +1 c à c d'huile de noix
(1pp-1sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -100 g
de pâtes (3pp-3sp)
-tomates à la provençale (1pp-1sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -
myrtilles (0pp-0sp)
-thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux
de noix (2pp-2sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : omelette (2petits œufs + 15 g de gruyère allégé)
ratatouille maison (5pp-1spl) -tartelette pêche thym citron
(4pp-5sp-recette du

27 08 2016)

Dimanche 30

Juin

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)

10h : pastèque (0pp-0sp)

Midi : salade de carottes au citron (0pp-0sp) – 2 petites côtelettes d'agneau (60 g) au barbecue (4pp-4sp)) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2sp)-100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp-1sp)-salade de fruits maison (0pp-0sp)-thé vert sans sucre

16 h : grenadine froide sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) -1 boule de sorbet framboise (1pp-3sp)

Soir : salade de 100 g de macédoine +1 c à c d'huile de noix (3pp-1spl) -1tranche de jambon de poulet (1pp-0 spl) -flan aux abricots (6pp-5spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Les quantités indiquées correspondent aux quantités cuites et comestibles

Très bonne semaine à venir à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés