

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 JUIN 2019

## La cité de Carcassonne

### Ma semaine de menus du 17 au 23 Juin 2019

Retour à la maison avec un plein de légumes et de fruits

#### Lundi 17 juin

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

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

Midi : restaurant : salade du pêcheur et un café sans sucre (repas sur la route du retour)

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Soir : crevettes courgettes jaunes à la plancha (6pp-4spl) – 100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me restait pour midi 13 pp

Pour 23 spl : il me restait pour midi 14 spl

#### Mardi 18 Juin

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

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

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2 sp) – 120 g

de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -100 g de pommes de terre (2pp-2sp)) + haricots verts + 5 g de beurre à 41% (1pp-1sp) -mousse framboise avec 2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -tartine cacao (4pp-4sp-recette du 13 07 2018)

Soir : salade sucrine macédoine œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -1flan maison (2pp-2sp) -1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Mercredi 19**

### **Juin**

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

10 h: 2

kiwis gold (0pp-0sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0% (1 pp-1 sp) - cabillaud

tagliatelles curcuma citron aux champignons asperges (5pp-3spl) -billes melon

sorbet citron (1pp-3sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade roquette betterave +10 g de parmesan en copeaux + 1 c à c d'huile (2pp-2sp) – 100 g de blanc de poulet froid (3pp-0spl) tartine de brousse aux cerises noires (4pp-4 sp-recette du 10 juillet 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Jeudi 20 Juin**

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -veau marengo  
(6pp-6 sp-recette du 23 05 2018) -150 g de pommes de terre en  
robe des champ (3  
pp-3 sp) -1 faisselle 0% (1 pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé détox sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes  
(2pp-2 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : salade mimosa (6pp-2spl- recette du 03 05 2018)  
-2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 21 Juin**

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

10h : cerises (0pp-0sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-parmentier de poulet au gruyère (9pp-5spl) -salade de fruits  
maison sans sucre  
rajouté (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g  
d'amandes (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)

Soir : salade composée : sucrine radis tomates + 1  
c à c d'huile (1pp-1sp) – assiette bistrot (7pp-7sp-recette du

30 06 2017)

-1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 22**

### **Juin**

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

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

Midi : salade de chou blanc + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
– truite au four (4 pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -  
abricots à la

brousse (3pp-3sp-recette du 08 07 2018) -thé vert sans sucre

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

Soir : assiette bretonne (3pp-2spl-recette du 09 11 2018)

– tartelette aux abricots (4pp-5 sp -recette du 13 08 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 23 juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

10 h : 1 pêche de vigne (0pp-0sp)

Midi : melon (0pp-0sp) – salade de 100g de pommes de terre + cœurs de palmiers + asperges vertes +oignons + 1 c à c d'huile (3pp-3sp)

– gambas à la plancha (2pp-0spl) -œufs à la neige (3pp-2spl-

recette du 07 05

2017) -1 tranche de cake aux fraises (4pp-4sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 pp-0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)

Soir : salade laitue tomate +1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-crêpe de sarrasin maison œuf ratatouille (4pp-2spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -abricots (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Une semaine de canicule est annoncée. Bon courage pour les jours qui viennent

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits réservés**