

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 JUILLET 2019

## Paris

### Ma semaine de menus du 22 au 28 Juillet 2019

Une semaine difficile à gérer du fait de la canicule

#### Lundi 22 Juillet

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0 pp-0 sp) – 120 g de cabillaud froid (3pp-0spl) -120 g de salade de lentilles + 1 c à c d'huile

d'olive (3pp-1spl) -coupe meringuée de cerises (2pp-3spl- recette du 21 04 2019)

-thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -1 boule de glace pistache (2pp-4sp)

Soir : salade de haricots verts au poulet et pignons de pin (7 pp-4spl) -tartelette aux abricots (4pp-5 sp – recette du 13 08 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

#### Mardi 23 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de

seigle intégral (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : 1 tranche de melon (0pp-0 sp) – 120 g de blanc de poulet froid + cornichons (4pp-0spl) – 150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3sp) -haricots verts (0pp-0 sp) – 10 g de beurre 41% (1pp-2 sp) -1faisselle 0% (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine macédoine + 1 c à c d'huile d'olive (3pp-1 spl) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -fraises (0pp-0sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 24**

### **Juillet**

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

10 h : 1 poignée de cerises (0 pp-0 sp)

Midi : potage froide de courgettes (1pp-1sp) -crevettes au curry (6 pp- 5spl -recette du 21 12 2017) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -myrtilles (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade au gruyère (4pp-5sp) -1oeuf coque (2pp-0spl)

-30 g de pain nordique (2pp-2 sp)-100 g de compote sans sucre (2pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 25**

### **Juillet : la pire journée de canicule**

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

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

Midi :50 g avocat citron (2pp-3sp) – salade de pommes de terre artichauts sardines (8 pp-3spl) -mousse pêche avec 100 g de skyr 0 % (1 pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox froide sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : 1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -ratatouille froide (0 pp-0sp) -tartelette aux cerises (4 pp-5sp-recette du 04 06 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Vendredi 26**

### **Juillet**

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

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

Midi : asperges 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) - gambas sur lit de chou vert (3pp-1sp) - 100 g de riz basmati (3pp-3sp) - 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) - mangue (0pp-0sp) - thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2sp) - 1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : verrine poivrons radis noir (3pp-4sp-2spl-recette du 26 07 2017) - 1 papillote de colin aux petits légumes (3pp-0spl) - 100 g de boulgour (3pp-3sp) - 1 faisselle 0% (1pp-1 sp) - 2 abricots (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 27**

### **Juillet**

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

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

Midi : rosaces de melon au jambon d'Aoste (3pp-4sp-recette du 07 09 2018) - caille aux raisins et aux girolles (5pp-5sp-recette du 03 02 2018) - 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) - thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) - 10 g d'amandes (2pp-2sp) - 1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp) - 1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : omelette ratatouille maison 1 œuf + 1 blanc d'œuf

(2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1 portion de crème de roquefort allégé (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 28**

### **Juillet**

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

10h : raisin (0pp-0sp)

Midi :50 g de crevettes grises (1pp-0spl) -loup à la thaïlandaise (7pp-5spl-recette du 08 03 2018) -pêches au basilic (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade tomate poivron + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 tartelette au chorizo (6pp-7sp-recette du 17 04 2017) -1 yaourt 0% (1pp-0 spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Tous les jours, j'ai eu ma dose plaisir qui signe l'été avec du sorbet ou de la glace sans culpabilité .Quant à mes tartelettes salées ou sucrées ,j'en prépare toujours plus que nécessaire que je congèle et que je réchauffe à la demande et même avec la canicule .Je n'ai pas beaucoup de

mérite, j'ai la clim dans la cuisine

Très bonne semaine à vous toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**