

# MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 AOÛT 2019

Ma semaine de  
menus du 19 au 25 Août 2019

Semaine barbecue en famille :

## Lundi 19 août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 wasas légers (2pp-2sp) -30 g de Saint Paulin (2pp-3sp)

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0pp) – 100 g de coquelet au barbecue + courgettes (4pp-3sp) -100 g de boulgour (3pp-3sp) – œufs au lait

chocolatés (2pp-2spl -recette du 18 03 2018)-thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : pavé de thon au barbecue (6 pp-2spl) -tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl-recette du 24 06 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 20 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain bucheron (4pp-4sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

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

Midi : salade de concombre à la crème allégée (1pp-2sp)

- bar en papillote au barbecue (3pp-0spl) -100 g de riz basmati au safran (3pp-3sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : salade composée : 1 œuf dur + 100g de pommes de terre + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 sp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 21 Août**

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 : 1 tranche de pastèque (0pp-0sp)

Midi : coupe betterave radis noir pamplemousse (1pp-2sp-recette du 16 03 2017) – cabillaud à la catalane (9 pp-7spl-recette du 04 03 2019) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : carpaccio de courgettes à l'italienne (2pp-2sp) -1 brochette de gambas citron (2pp-0spl) -100 g de lentilles (2pp-0spl) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-1sp) -raisin (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 22 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de pain de mie WW (2 pp-2sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : avocat pamplemousse citron vert (3pp-5sp-recette du 20 07 2018) -sardines grillées au barbecue (6pp-0spl) -100 g de pommes de terre sous la cendre (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc salé à la ciboulette (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp)

Soir : salade bretonne (3pp- 2spl-recette du 09 11 2018) – 1 tartelette reine claudette noisette (4 pp-5sp – recette du 09 09 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Vendredi 23 Août**

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

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

Midi : radis + 100 g de skyr 0% salé (1pp-0spl) – brochette aux 2 fruits (8pp-7sp-recette du 20 06 2017) -1 boule de sorbet framboise hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 tranche de pastèque (0pp-0sp)

Soir : salade verte + haricots verts +tomates cerises +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartelette saumon pêche (7pp-6spl)-1faisselle 0% (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Samedi 24**

### **Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 60 g de pain nordique (4pp-4sp) -30 g de merzer (2pp-2sp)

10 h: 1

kiwi gold (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0sp) -100 g de filet de bœuf (3pp-2sp) -petits pois (2pp-0spl) -tomates à la provençale + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -panna cotta au café (3pp-6sp- recette du 12 05 2019) -rooibos sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade roquette betterave +10 g de parmesan en copeaux + 1 c à c d'huile d'olive (2pp-2sp) -1tranche de jambon de dinde (1pp-0 spl) -ratatouille maison (0pp-0sp) -30 g de pain (2pp-2sp) – 1 faisselle 0% (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 25**

### **Août**

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

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : radis avec 10 g de beurre à 41 % + tomates  
cerises à la croque au sel (1pp-2sp) – 90 g de côtelettes  
d'agneau au barbecue  
avec courgettes (6pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) – 1  
nectarine  
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre -10 g  
d'amandes (2pp-2sp) –

Soir : assiette crevettes grises ananas maïs (6  
pp-4spl-recette du 29 06 2017) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -1  
tranche de cake aux  
framboises (3pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Toujours des recettes pour 2 bien que cette semaine, la  
famille s'est agrandie avec les vacances

Très belle semaine à venir ,bonne reprise ou bonnes vacances  
toujours d'actualité

**Lilou3158 :**

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

**Tous droits  
réservés**