MA SEMAINE DE MENUS DU 26 AOÛT AU 01 SEPTEMBRE 2019

Pézenas

**Ma semaine de
menus du 26 Août au 01 Septembre 2019**

Les vacances s’achèvent ,il va falloir se remotiver

Lundi 26 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g d’édam (3pp-4sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : salade de macédoine aux crevettes et avocat + 1 c à c d’huile de colza (8pp-4spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -fruits
rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 boule de glace praline (2pp-4sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier œuf dur + 1 c à c d’huile de noix (3pp-1spl) -2 tranches de pain de mie WW (2pp-2sp) -40 g de
ricotta (2pp-2sp) -2 figues (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 27 Août

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
kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp-recette du 05 01 2017) -blanc de poulet en cocotte et ses petits légumes (8pp-4spl-recette du 17 01 2017)
-1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1 poire (0pp-0sp)

Soir : salade de quinoa 100g cuit + haricots verts + oignons +1 c à c d'huile de noix (4pp-4sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0
spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 28 Août

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

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

Midi : salade fèves avocat (5pp-4spl) -papillote de julienne aux petits légumes (2pp-0spl) -1 tartelette pêche thym (4pp-5sp-recette du 27
08 2016) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine chou-fleur olive (5pp-3spl -recette du 08-03-2019) – 1 flan
maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 29 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : radis + 100 g de skyr 0% salé à la ciboulette (1pp-0spl) -caille aux raisins et aux girolles (5pp-5sp-recette du 03 02 2018)
-1 boule de sorbet citron vert (1pp-3sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir salade sucrine + 100 g de macédoine + 1 c à c d'huile (3pp-1sp)
-tartelette au chorizo (6 pp-7sp -recette du 17 04 2017) -1 yaourt 0% (1pp-0spl)
-framboises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Vendredi 30 Août

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

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

Midi : salade laitue + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)
-aubergine farcie bœuf champignons (5 pp-5 sp) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -1

yaourt 0% (1pp-0spl) -1 pêche (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)
– 10 g d’amandes (2pp-2sp)-1 boule de glace pistache (2pp-4sp)

Soir : salade de lentilles aux anchois (6pp-2spl-recette du 25 06 2018) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 31 Août

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

10 h : 1 petite grappe de raisin (0pp-0sp)

Midi : tomates + à la croque au sel (0pp-0sp) -aile de raie au citron (2pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -2 petits suisses 0%
(1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp) -fraises (0pp-0sp)

Soir : assiette italienne (7pp-6spl-recette du 02 08 2016) -œuf à la neige (3pp-2spl-recette du 07 05 2017)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Dimanche 01 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de

brioche ww (4pp-4sp) -10 g de beurre 41% (1pp-2sp) -50 g de confiture Gerblé
(1pp-1sp)

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

Midi : salade de pommes de terre aux herbes
(3pp-3sp-recette du 15 07 2019) – 100 g de filet mignon de porc + haricots
verts + fond de volaille (5pp-4sp) – mousse abricot avec 1 yaourt 0% (1pp-0spl)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g
d'amandes (2pp-2sp) – muffin chocolat (4pp-4sp)

Soir : melon (0 pp-0sp) -30 g de jambon braisé (1pp-1sp)
-salade de macédoine 100 g +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -100 g de fromage blanc
0% (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés