

# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 SEPTEMBRE 2019

## Banyuls

Ma semaine de menus du 9 au 15 Septembre 2019

Toujours le plein soleil et un été indien en perspective avec encore des fruits et légumes dignes de juillet et août malgré l'arrivée des prunes et du raisin signant l'automne

### Lundi 9 septembre

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

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

Midi : avocat ricotta crevettes (4pp-4sp) -cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp-5spl-recette du 04 05 2017) -épinards nature (0pp-0sp) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : haricots beurre + 5 g de beurre 41 % (1pp-1sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -framboises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mardi 10 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : melon (0pp-0sp) -foie de veau aux champignons et fèves (7pp-6spl-recette du 06 04 2017) -lyaourt 0% (1pp-0spl)  
-thé vert sans  
sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : 1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -100 g de pâtes cuites (3pp-3sp) -tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive  
(1pp-1sp)-100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)-100 g de compote maison sans  
sucre ajouté (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Mercredi 11 septembre**

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

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

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp) -aile de raie aux câpres et salicornes (3pp- 1spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp)  
-1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)

Soir : salade de 120 g de macédoine + 40 g de thon nature + 1 c à c d'huile (4 pp-1spl) -clafoutis de poires (5pp-3spl- recette du 09 06 2019)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 12 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

10h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : salade de carottes râpées citron (0pp-0sp) -90 g de côtelettes d'agneau dans le filet au grill sans MG (6pp-6sp) -100g de flageolets (2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) - fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de foies de volaille aux haricots verts (5pp-6sp- recette du 07 06 2019) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Vendredi 13 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : tomates

à la croque au sel (0pp-0sp) – 100 g de filet de bœuf (3pp-2sp) -100 g de frites actifry +1 c à c d'huile (3pp-3sp) -compotée de rhubarbe à la mousse de pêche (4pp-1spl-recette du 20 01 2019) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) – petite cocotte de macaronis au chèvre (7pp-6sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 14**

### **Septembre**

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

10h : 3 prunes Reine Claude (0pp-0sp)

Midi : radis + 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -cabillaud sur lit de courgettes sauce à l'orange (5pp-4spl-recette du 03 10 2018) -100 g de couscous (3pp-3sp) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -10 g de chocolat  
noir 99 %  
(1pp-3sp)

Soir : salade laitue + cœurs de palmier + 1 c à c  
d'huile de noix (1pp-1sp) -1 croque-monsieur avec 1 tranche de  
jambon de dinde  
(6pp-5spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 15**

### **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)

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

Midi : coleslaw (2pp-3sp-recette du 13 05 2017) -100 g de  
blanc de poulet cuit dans du fond de volaille allégé oignons  
champignons (4pp-1spL)  
-100 g de petits pois (2pp-0spl) -soupe fraise rhubarbe  
(0pp-0sp) -1 muffin  
choco cerise (2pp-2sp-recette du 08 09 2019) – thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade de quinoa aux crevettes (6pp-4spl-recette  
du 17 06 2019) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -myrtilles  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits  
réservés**