

# 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**