

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**