MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 MAI 2020

Ma semaine de menus du 25 au 31 Mai 2020

Cerises d'Irancy (Yonne Bourgogne)

Enfin les fruits et les légumes de l'été !

Lundi 25 mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1sp vert bleu violet □□□) -1 truite pochée (3 sp vert□ 0spl bleu□-0spv violet□) -120 g de boulgour complet cuit (4sp vert □ -4sp bleu□ -0spv violet□) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet □□□) -tartelette aux fraises (5sp vert bleu violet □□□-recette du 04 11 2016) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert □ -2sp bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0sp violet□)

Soir : salade composée sucrine betterave tomate + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -1 tranches de jambon dégraissé (1sp vert □□ □) -100 g de lentilles cuites (2sp vert□-0spl bleu □ -0 spv violet □) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote maison sans sucre

ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Mardi 26 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de mimolette (4sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet□□□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de pâtes complètes à la sauce tomate maison sans MG (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% sarrasin (1sp vert □ -1sp bleu□ -0 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet □□□)

Soir : 2 oeufs mollets (5sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet □□□) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -cerises (0sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Mercredi 27 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4sp vert bleu violet □□□) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 pêche (0sp)

Midi : concombre assaisonnement skyr 0% salé (1 sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (6 sp vert□ -6sp bleu□ – 3spv violet □-recette du 18 06 2018) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □-4sp bleu□- 0spv violet□) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : assiette lentilles crudités (4sp vert□ -2spl bleu□-2spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -crème chocolatée (3sp vert □-2spl bleu□-2spv violet□-recette du 17 06 2018)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

<u>Jeudi 28 Mai</u>

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet □□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 poignée de cerises (0 sp)

Midi : pamplemousse crevettes œuf de caille (2 sp vert □ 0spl bleu□ -0 spv violet□) – cabillaud à l'estragon (7spvert □ -6spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 06 02 2017) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

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

vert bleu violet □□□) -3 crackers 100% seigle (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -3 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade composée sucrine tomate radis + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -1 part de tarte poulet courgettes (7sp vert □ – 5spl bleu□ -5spv violet□ -recette du 30 01 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert □ – 0spl bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet □ : le compte est bon

<u>Vendredi 29 mai</u>

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : 50 g avocat citron + 50 g de truite fumée (5sp vert □ -3 spl bleu□ -3 spv violet□) -papillote anisée d'églefin (3sp vert □ -2spl bleu □ -2 spv violet□) -150 g de pommes de terre de Noirmoutier (3sp vert □ -3sp bleu□-0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -2 crackers 100 % seigle (2sp vert □ -2sp bleu□ -0spv violet□) -gelée de fruits à l'agar agar (0spvert bleu violet □□□)

Soir : salade tomate +100 g de fèves + 1 c à c d'huile (3sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) – 100 g de blanc de poulet froid cornichons (2sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) -1

cracker 100% seigle (1sp vert -1sp bleu -0spv violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Samedi 30 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet)

10 h : un petit bol de fraises (0sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0% (1sp vert bleu violet) -blanquette de veau avec des pâtes complètes (7sp vert -7sp bleu-4spv violet -recette du 19 12 2016) -2 abricots (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet) -1 cracker 100% seigle (1sp vert -1 sp bleu -0spv violet)

Soir : 2 œufs coques asperges vertes (5sp vert -0spl bleu -0spv violet) -poêlée haricots verts champignons sarrasin + 1 c à c d'huile (4sp vert -4spbleu -1spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Dimanche 31 Mai : Pentecôte

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu

violet □□□) -2 bridelight (1sp vert bleu violet □ □□)

10 h : 1 nectarine (0sp)

Midi : flûte de crémant (3sp vert bleu violet □□□) -crudités radis tomates cerises bouquets de chou-fleur crus + 100 g de fromage blanc salé (1sp vert bleu violet □□□) -sole au four (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de boulgour complet cuit (4sp vert □ -4sp bleu□ -0sp violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16h : thé vert à la menthe (0sp) -2 tranches de cake aux cerises (6sp vert □ -4spl bleu□ -4spv violet□)

Soir : salade d'endives pomme noix (10 g) + 1 c à c d'huile de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -50 g de rollmops (4sp vert □-0spl bleu□ -0 spv violet □) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert □-2 sp bleu□-0spv violet □) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés