

MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 JUIN 2020

Ma semaine de menus du 22 au 28 Juin 2020

C'est l'été ! Place aux recettes faciles et rapides ...

Lundi 22 Juin

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 : raisin italien (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□) - aubergine farcie bœuf champignons (5 sp vert bleu violet □□□ - recette du 06 09 2019) -120 g de quinoa (4 sp vert □ -4 sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□ -0spl bleu□ -0spv □) -2 crackers 100 % seigle (2sp vert □ -2sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : truite fumée œuf avec 1 cracker 100% seigle (5 sp vert □ -1spl bleu□ -0spv violet□) -assiette crevettes grises ananas maïs (4sp vert bleu violet □□□ -recette du 29 06 2017) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl 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

Mardi 23 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle

intégral (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet)

10h : 1 nectarine (0sp)

Midi : radis + 1 faisselle 0% salée (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -poulet à la marocaine (5 sp vert -2spl bleu -2spv violet -recette du 15 10 2018) – tartelette aux abricots (5sp vert bleu violet -recette du 13 08 2017) - thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert -2sp bleu -0spv violet) -1 c à c de miel (1sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet)

Soir : verrine betterave +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) – salade pommes de terre thon aux câpres (6sp vert -4spl bleu -0spv violet -recette du 02 07 2018) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Mercredi 24 Juin

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

10 h : 1 pêche (0sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2sp vert bleu violet) -120 g de pâtes complètes (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl

bleu☐ -0spv violet☐) -1 poignée de cerises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : couronne thon tomate poivron (6sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐) -3 crackers 100% seigle (3sp vert ☐-3 sp bleu☐ -0spv violet☐) – 100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu☐-0spv ☐)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet☐ : le compte est bon

Jeudi 25 Juin

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

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : concombre à la faisselle 0% salée (1sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -lotte sur lit de poireaux sarrasin (5sp vert ☐ -4spl bleu☐ – 1spv violet☐ -recette du 18 01 2019) - crème chocolatée (3sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐-recette du 17 06 2018) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : assiette de saumon à la mangue (6sp vert ☐ -2spl bleu☐-2spv violet☐-recette du 19 07 2017) -3 crackers 100% (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet ☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl 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

Vendredi 26 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 12 06 2020) -filet de limande en papillote au citron (1 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -120 g de riz basmati complet cuit (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert☐ - 1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 tranche de cake aux framboises (3sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 01 09 2019) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade sucrine tomate fèves + 1 c à c d'huile (2sp vert ☐- 1spl bleu☐ -1spv violet☐) -crêpe maison 100% sarrasin avec œuf jambon de dinde cancoillotte (6 sp vert ☐ -3 spl bleu☐-1spv violet☐) -épinards (0sp vert bleu violet ☐☐☐) - 1 yaourt 0% (2sp vert ☐-0 spl bleu☐-0spv violet ☐) -1 pêche (0sp)

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet☐ : le compte est bon

Samedi 27 Juin

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

10h : 2 figues (0sp)

Midi : râpé de radis noir à la faisselle salée (1sp vert☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -filet mignon à la québécoise et ses carottes des sables (6sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 01 05 2017) -120 g de spaghettis complets cuits (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv violet☐) -framboises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de skyr 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : tomates aux anchois (2sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0spv violet☐) – salade de quinoa aux crevettes (5sp vert ☐ -4spl bleu☐ -2spv violet ☐-recette du 17 06 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert ☐☐☐)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Dimanche 28 juin

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : salade déclinaison en rouge (1sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 27 04 2020) -3 petites sardines grillées au barbecue (5sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -120 g de

pommes de terre sous la cendre (3sp vert -3sp bleu □ -0spv violet□) -100 g de fromage blanc salé (1sp vert bleu violet □□□) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -2 tranches de cake rhubarbe fraise (6sp vert □ -4sp bleu□-4spv violet□)

Soir : salade endive noix pomme +1 c à c d'huile (3sp vert bleu violet □□□) – 80 g de boulgour complet cuit +courgettes + poivrons (2 sp vert □-2sp bleu□ -0spv violet □) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sl 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

Personnellement en violet, je compte 0 sp pour tout ce qui est 100% seigle ou sarrasin, ce qui est logique et cela va de la farine de sarrasin aux crackers 100 % seigle car aucun ajout

Si vous ne voulez pas compter 0sp, prenez les sp qui vous semblent correspondre sur votre réserve

Très bonne semaine et surtout prenez soin de vous et de vos proches

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés