

# MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 JUIN 2020

Ma semaine de menus du 01 au 07 Juin 2020

## 06 Juin : date du débarquement en Normandie

*Une semaine à cheval entre l'été et l'automne : très chaud au début et vraiment trop frais en fin de semaine : pas de repas en plein air dimanche*

### Lundi 01 Juin : Pentecôte

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de Saint Paulin (3sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 1 nectarine (0sp)*

*Midi : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet □□□) – petites crudités au dip de yaourt grecque 0% ( 1 sp vert bleu violet □□□ )-3 crackers 100% seigle (3sp vert □ -3 sp bleu□ -0 spv violet□)-50 g de saumon fumé ( 2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□ )-noix de saint jacques à la fleur de ciboulette ( 3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ )-asperges vertes (0sp vert bleu violet □□□ )-salade d'ananas frais sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□ )-1 tranche de cake aux cerises (3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 07 06 2020 )-thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -1 tranche de cake au cerises (3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□) -1 petit suisse 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)*

Soir : salade pommes de terre épinards tomate œufs de caille + 1 c à c d'huile (5sp vert □ -3spl bleu□ -1spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0 sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

### **Mardi 02 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet □□□) -30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : pamplemousse crevettes + 10 g de mayonnaise allégé (2 sp vert□ -1spl bleu□ -1spv violet□) -filet de poulet au paprika aux pommes de terre fondantes (6sp vert □ -4 spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 15 03 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat 99% (3sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert □ -2sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -1 crêpe maison 100% sarrasin au jambon de poulet champignons parmesan (4sp vert□ -3spl bleu□-1spv violet□) -1 crêpe maison de froment + skyr 0% et 100 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté (3sp vert □-2 sp bleu□ -2spv violet□)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16 spv violet ☐ : le compte est bon

### Mercredi 03 Juin

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

*10h : 1 kiwi (0sp)*

*Midi : radis +10 g de beurre 41% + 2 crackers 100 % seigle (4 sp vert ☐ - 4sp bleu☐ - 2spv violet☐) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de petits pois carotte (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -mousse fraise avec du yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert ☐-2sp bleu☐ -0spv☐) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : salade 100 g de riz complet + poivron + tomates cerises +thon + 1 c à c d'huile (6 sp vert ☐-4sp bleu☐-1spv violet ☐) -flan feta poireau (7sp vert ☐ - 4 spl bleu☐ -4 spv violet☐) -1 nectarine (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

### Jeudi 04 Juin

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

*10 h : 1 pêche de vigne (0sp)*

Midi : avocat à l'italienne (3sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 28 04 2018) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8sp vert ☐ - 6spl☐ -2spv violet☐-recette du 25 11 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -10g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade de sarrasin aux crevettes et petits légumes (6 sp vert ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

### **Vendredi 05 juin**

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

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -lapin aux épices (4sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 16 02 2017) -100 g de quinoa cuit (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -cerises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé froid aux agrumes sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 crackers 100% seigle (2sp vert ☐ -2 sp bleu☐ -0spv violet☐) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade de pommes de terre artichauts sardines (6sp vert ☐ -3spl bleu☐ -1spv violet☐- 1recette du 02 03 2018) – 1

*petit œuf dur (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) – 1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -framboises (0sp)*

*Pour 30 sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23spl bleu □ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet□ : le compte est bon*

### **Samedi 06 Juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 3 wasas légers (3sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet □□□)*

*10 h : 2 abricots (0sp)*

*Midi : asperges +pseudo mayonnaise jaune d'œuf +1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) - poêlée de dinde carottes flageolets (5sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 16 03 2018) -2 crackers 100% seigle (2sp vert □-2sp bleu□ -0spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1spl bleu□ – 0spv violet□) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -clafoutis de fraises au chocolat (6sp vert □- 5spl bleu□ -4spv violet□ -recette du 01 10 2017)*

*Soir : salade de riz à l'espagnole (7sp vert □ -6spl bleu□ -3spv violet□-recette du 20 08 2016) -1 flan maison (2sp 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 07 Juin : fête des mères**

*\_Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de froment (4sp vert bleu violet [ ][ ]) -1 faisselle 0% (1sp vert [ -1sp bleu [ -0spv violet [ ]) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet [ ][ ])*

*10h : fruits rouges nature (0sp)*

*Midi : 1 flûte de champagne (3 sp vert bleu violet [ ][ ]) – 1 tranche de cake asperges chorizo (3sp vert [ -2spl bleu [-2 spv violet [ ])-radis tomates cerises fenouil à la croque au sel (0sp vert bleu violet [ ][ ]) -crevettes grises (1sp vert [ -0spl bleu [ -0spv violet [ ])-langoustines à la mayonnaise jaune d'œuf petit suisse 0% ( 5 sp vert [ -1 spl bleu [-0spv violet [ ] )-100 g de pommes de terre de Noirmoutier en robe des champs (2sp vert [ -2sp bleu [ -0spv violet [ ] )-1 part de gâteau de mon pâtissier (pas de comptage )-thé vert sans sucre*

*16h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet [ ][ ])*

*Soir : potage de légumes au quinoa (3sp vert [-3sp bleu [-0 spv violet [ ]) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert [ -0spl bleu [ -0 svp [ ]) – épinards (0sp vert bleu violet [ ][ ]) -1 pomme cannelle au four (0sp)*

*Pour 30 sp vert [ : il me reste 6sp pour le gâteau*

*Pour 23 spl bleu [ : il me reste 6sp pour le gâteau*

*Pour 16spv violet [ : il me reste 6sp pour le gâteau*

*Très bon dimanche à toutes et tous et très belle semaine à venir*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**