

MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 JUILLET 2020

Ma semaine de menus du 20 au 26 Juillet 2020

C'est l'été, votre réserve de sp vous permettra de profiter pleinement de vos vacances :

Lundi 20 Juillet

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

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet□□□) -2 mini saucisses de volaille aux herbes grillées à la plancha sans MG (4sp vert bleu violet□□□) -purée patate douce carotte avec 10 g de beurre 41% (6sp vert□-6sp bleu□-2 spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé à la pêche sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)

Soir : assiette lentilles crudités (4sp vert □ -2spl bleu□-2spv violet□-recette du 03 06 2020) -omelette 2oeufs moyens (5spvert□-0spl bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp 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

Mardi 21 Juillet

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

10 h : 1 nectarine (0sp)

Midi : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet□□□) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet□□□) -120 g de pâtes complètes cuites avec sauce tomate maison (4sp vert□-4sp bleu□-0spv violet□) -1 yaourt 0% (2spvert□-0spl bleu□-0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -50g de pain de seigle noir sans blé ni autre ingrédient (3spvert□-3sp bleu□-0spv violet□)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet □□□-recette du 12 06 2020) – salade 100 g de saumon macédoine avec 10 g de mayonnaise allongée d'1 c à s de fromage blanc 0% (5sp vert□-1sp bleu□-1spv violet□) -1 tartelette aux abricots (5sp vert bleu violet□□□-recette du13 08 2017)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Mercredi 22 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet□□□)

10h : raisin (0sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) –

radis avec 100 g de skyr salé 0% et 1 cracker 100% seigle (2sp vert □-1spl bleu□-0spv violet□) -bar au four (6sp vert□-4spl bleu□-2spv violet□-recette du 16 10 2019) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert□ -4sp bleu□-0spv violet□) -gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

Soir : salade bruxelloise de poulet (4sp vert□ -2spl bleu□-2spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -tartelette pêche thym citron (5sp vert bleu violet □□□-recette du 27 08 2016)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Jeudi 23 Juillet

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

10h : 2 abricots (0sp)

Midi : 50 g avocat truite fumée citron (5sp vert□-3spl bleu□-3spv violet□) -aubergine farcie au veau et aux épices (6sp vert□-5spl bleu□-3spv violet□ -recette du 03 08 2017) -120 g de skyr 0% (2sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -mousse pêche framboise (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□-recette du 18 06 2017)

Soir : salade composée sucrine tomate poivron +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet□□□) -tartine pain 100% seigle chou-fleur

mimosa (7sp vert□-5spl bleu□-1spv violet□) -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

Vendredi 24 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain d'épeautre (4sp vert bleu violet□□□) -30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet□□□)

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

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse crabe avec 10 g de mayonnaise allégée (2sp vert□-1spl bleu□-1spv violet□) -seiches à la plancha (1sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de quinoa aux courgettes (3sp vert□-3 sp bleu□-0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert□-2sp bleu□-0spv violet□)

Soir : salade pommes de terre artichauts sardines (6sp vert □ -3spl bleu□ -1spv violet□-recette du 02 03 2018) -120 g de skyr 0% (2sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre (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

Samedi 25 Juillet

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□□□)

10h : 1 banane (0sp)

Midi : salade chou blanc oeuf de caille au fromage blanc 0% (2sp vert□-1spl bleu□-1spv violet□) -risotto terre mer (9 sp vert □-6spl bleu □ -6spv violet□ -recette du 11 04 2018) - ananas frais (0sp) -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□) -40 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet□□□)

Soir : taboulé à la menthe (4sp vert □ -4sp bleu□ -1spv violet□-recette du 16 08 2019) – 2 tranches de jambon de dinde (1sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert□-2sp bleu□ -0spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -1 pêche de vigne(0sp)

Pour 30sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Dimanche 26 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet□□□) -2 c à s de confiture à l'agar agar (0sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□)

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : melon avec 1 c à c de Porto (1sp vert bleu violet□□□) - langoustines 150 g décortiquées (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -120 g de boulgour complet cuit (4sp vert□-4sp

bleu-0spv violet) -haricots verts frais vapeur (0sp vert
bleu violet) – 1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu
violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non
salées (2sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre
ajouté (0 sp vert bleu violet) -2crackers 100% seigle (2sp
vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade épinards + betterave +tomates cerises+1 œuf de
caille +100 g de blanc de poulet +1 c à c d'huile (4sp vert
-1 spl bleu-1spv violet -1 part de Crostata di ricotta (7sp
vert-5 spl bleu-5spv 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 bonne semaine à toutes et tous et prenez soin de vous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés