

# MA SEMAINE DE MENUS DU 27 JUILLET AU 02 AOÛT 2020

## Ma semaine de menus du 27 Juillet au 02 Août 2020

Voilà déjà Août avec son soleil mais aussi ses orages et « s'il tonne en août ,grande prospérité partout »proverbe du Sud-Ouest .A voir !

### Lundi 27 Juillet

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

*10 h : 1 pêche de vigne (0sp)*

*Midi : salade concombre tomate laitue oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert□- 1spl bleu□-1spv violet□) -brochette 100 g de rumsteak champignons au barbecue (1sp vert bleu violet □□□) -purée pommes de terre céleri à la crème 4% (4sp vert□-4sp bleu□-2spv violet□) -verrine 120g de skyr 0% + fraises (2sp vert □-0 spl bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre*

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

*Soir : 100 g de salade de riz complet thon tomates cerises cœurs de palmier+1 c à c d'huile (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -2 abricots (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 28 Juillet**

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

*10h : 1 kiwi gold (0 sp)*

*Midi : salade carotte courgette betterave crue râpées + pseudo mayonnaise 50 g de skyr 0% avec 1 jaune d'œuf dur (3sp vert -0spl bleu -0spv violet) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8sp vert - 6spl bleu- 2spv violet-recette du 25 11 2019) -1 nectarine(0sp) -thé vert sans sucre*

*16h : infusion camomille sans sucre(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet)*

*Soir : salade façon César (5sp vert-3spl bleu-3spv violet - recette du 22 03 2018) -2 crackers 100% seigle (2 sp vert-2sp bleu-0spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu-0spv violet) -1 petite grappe de raisin(0sp)*

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Mercredi 29 Juillet**

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

*10h : 2 abricots (0sp)*

*Midi : champignons crus sauce skyr salé (1sp vert -0spl bleu-0spv violet) -2 saucisses de volaille grillée avec 1 c*

à c d'huile et courgettes (5sp vert -5sp bleu -5spv violet)  
-100 g de lentilles cuites (2 sp vert -0spl bleu -0spv violet)  
-1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -  
thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0sp) -10g de pistaches non  
salées (2sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre  
ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 crêpe maison 100%  
sarrasin (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade mesclun aux pointes d'asperges vertes +1 c à c  
d'huile (1sp vert bleu violet) -tartine truite fumée (9sp  
vert -7spl bleu -2spv violet) -1 tranche de pastèque (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Jeudi 30 Juillet**

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

10h : une poignée de mirabelles(0sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0sp vert bleu  
violet) -lapin aux olives et aux carottes (6sp vert bleu  
violet -recette du 06 05 2019) -120 g de boulgour complet  
cuit (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -2 petits suisses 0%  
(1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -myrtilles(0sp) -thé vert  
sans sucre

16h : thé glacé sans sucre(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp  
vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu  
-0spv violet)

Soir : omelette 2 oeufs moyens aux épinards et avec 100 g de  
pommes de terre cuites vapeur (7 sp vert -2spl bleu -0spv

violet[]) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet[]) -  
ananas frais (0sp)

Pour 30 sp vert [] : le compte est bon

Pour 23 spl bleu [] : le compte est bon

Pour 16spv violet [] : le compte est bon

### **Vendredi 31 Juillet**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp  
vert bleu violet[]) -2 portions allégées de « vache qui rit »  
(2sp vert bleu violet[])*

*10 h : 1 petite tranche de pastèque (0sp)*

*Midi : salade tomate poivron + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu  
violet[]) -1 brochette de lotte chorizo(15g) oignons à la  
plancha (3sp vert[]-2spl bleu[]-2spv violet[]) -120 g de riz  
complet cuit (4sp vert[]-4sp bleu[]-0spv violet[]) -fraises  
meringuées (3sp vert[]- 2spl bleu[] -2 spv violet[] -recette du  
28 04 2019) -thé vert sans sucre*

*16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert  
bleu violet[]) -1 boule de sorbet abricot (3sp vert bleu  
violet[])*

*Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu  
violet[]-recette du 12 06 2020) – galette de dinde au  
sarrasin (7 sp vert[]- 4spl bleu[]-1 spv violet []-recette du 06  
02 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert[] -0spl bleu[] -0spv violet[]) -  
framboises (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 01 Août**

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

*10 h : 1 petite grappe de raisin(0sp)*

*Midi : 50 g avocat crevettes au citron (4sp vert□ -3spl bleu□-3spv violet□) -caille aux champignons de Paris et rattes (100g) + 1 c à c d'huile (4sp vert□ -4sp bleu□-2spv violet□) - haricots verts (0sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0% (2sp vert□-0spl bleu□ -0spv violet□) -1 pêche (0 sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0sp) – 10 g de noisettes (2sp vert bleu violet □ -0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de compote de pommes sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -2crackers 100% seigle complet (2sp vert□-2sp bleu□ -0spv violet□)*

*Soir : salade de pâtes complètes aux anchois (9sp vert □ -5spl bleu□-2spv violet□ -recette du 24 07 2019) -1 flan maison (2sp 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*

### **Dimanche 02 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -1 crêpe de froment (2sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0% (2sp vert□-0 spl bleu□-0spv violet□)*

*10h : 1 petite banane (0sp)*

*Midi : 50 g de truite fumée au citron sur 1 crêpe maison 100 % sarrasin (4sp vert□-2spl bleu□-0spv violet□) – moules à la plancha (2sp vert□-0spl bleu□-0 spv violet□) -aubergine tomate courgette à la plancha avec 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet□□□) -1 part de tarte rhubarbe ricotta (6 sp vert□*

-5spl bleu -5spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert -2sp bleu -0 spv violet) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)

Soir : velouté froid de concombre à la crème 4% (2sp vert bleu violet) – melon au jambon serrano 50g (3sp vert bleu violet) -salade de pommes de terre aux herbes (3sp vert -3sp bleu -1spv violet -recette du 15 07 2019) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 spl bleu -0spv violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

Je vous souhaite une très belle semaine à venir

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

**Tous droits réservés**