

MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 AOÛT 2020

Ma semaine de menus du 03 au 09 Août 2020

La fosse dionne Tonnerre dans l'Yonne

Avec cette canicule, les salades et les produits de la mer sont les bienvenus :

Lundi 03 Août

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 : 1 nectarine jaune (0sp)

Midi : salade de pâtes complètes 120 g cuites, épinards crus, pamplemousse, crevettes +oeufs de caille +1 c à c d'huile (9 sp vert□ 5 spl bleu□ -1spv violet □) -120 g de skyr 0% (2sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100 % seigle complet (2sp vert □-2sp bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)

Soir : salade tomate +1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet□□□) -tartine fromage banane jambon (5sp vert□ -4spl bleu□-4spv violet□-recette du 19 06 2019) -1 boule de sorbet citron (3sp 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 04 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet) -30 g de merzer (2sp vert bleu violet)

10h : 2 figues (0sp)

Midi : radis roses avec 100 g de fromage blanc 0% salé et 3 crackers 100% seigle complet (4sp vert -4sp bleu -1spv violet) - 100 g de thon frais à la plancha (3 sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -brocolis vapeur (0sp vert bleu violet) -tartelette reine claudette noisettes (5 sp vert bleu violet - recette du 09 09 2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet hypoglycémique Thiriet (1sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet)

Soir : salade de quinoa 120 g cuit + tomates cerises + poivrons + 100 g de blanc de poulet+1 c à c d'huile (7sp vert -5spl bleu -1spv violet) -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 16spv violet : le compte est bon

Mercredi 05 Août

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

10 h : 1 kiwi gold(0sp)

Midi : champignons à la crème (1sp vert bleu violet -

recette du 05 01 2017) – salade de riz complet 100 g cuit aux moules 100 g + petits dés de tomates radis concombre +1 c à c d'huile (6sp vert□ -4spl bleu□ – 1spv violet□) -pêche melba revisitée (5sp vert□ -5sp bleu□ -4spv violet□-recette du 01 07 2018) -thé vert sans sucre

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

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet □□□-recette du 12 06 2020) -tartine seigle complet au concombre (6sp vert□ – 4spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% Saint Malo 100 g (1sp vert□-0 spl bleu□- 0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu 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

Jeudi 06 Août

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□□□)

10h : une petite grappe de raisin (0sp)

Midi : macédoine de légumes avec pseudo mayonnaise jaune d'œuf fromage blanc 0% (3sp vert□ -1spl bleu□-1spv violet□) -1 brochette de rumsteak 120 g+ oignons champignons poivrons à la plancha (2sp vert bleu violet□□□) -1 boule de sorbet citron avec 100 g de salade de fruits maison sans sucre ajouté (3sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert□-4sp bleu□-0spv violet□) -2 c à c de

confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : salade de pommes de terre 100 g, chou-fleur ,2 oeufs moyens durs + 1 c à c d'huile (8sp vert☐ -3spl bleu☐-1spv violet☐) -tiramisu mangue fruits de la passion (3sp vert☐ -3sp bleu☐-2spv violet☐-recette du 12 01 2020)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet☐ : le compte est bon

Vendredi 07 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet☐☐☐) -30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 1 pêche de vigne (0sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0sp vert bleu violet☐☐☐) - timbale de fruits de mer au quinoa (7sp vert☐- 6spl bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 17 03 2017) -1yaourt 0% (2sp vert☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -myrtilles(0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : truite fumée, crevettes grises au citron (3sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -brochette de lotte à la plancha (1sp vert☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐) -poêlée de courgettes artichauts avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet ☐☐☐) Tartelette aux kumquats (4sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 17 02 2019)

Pour 30sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 pl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Samedi 08 Août

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

10h : ananas frais (0sp)

Midi : melon (0sp) -salade de lentilles (4c à s) avec 100 g de blanc de dinde + carottes et courgettes râpées crues +1 c à c d'huile (6sp vert□-1 spl bleu□-1spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert□ -2sp bleu□-0spv violet□)

Soir : velouté froid de concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet □□□) -salade piémontaise (7sp vert□-5spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 05 02 2018) -1 boule de sorbet abricot (3sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1sp 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 09 Août

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□ -0spl bleu□ -0 spv violet□) -2 c à s de confiture à l'agar agar (0sp

vert bleu violet ☐☐☐)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet) - crudités +100 g de fromage blanc salé 0% (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -moules farcies aux petits légumes (2sp vert ☐-0spl bleu☐-0 spv violet☐) -gambas à la plancha (1sp vert☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐) -100 g de patate douce en frites avec 1 c à c d'huile (5sp vert☐ -5sp bleu☐-1spv violet☐) -tomates à la plancha (0sp vert bleu violet☐☐☐) -2 boules de sorbet hypoglucidique Thiriet (2sp vert bleu violet ☐☐☐)-thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet☐☐☐) -1 tranche de cake mirabelles amandes (5sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : taboulé à la menthe (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -1spv violet☐-recette du 16 08 2019) -2 tranches de jambon de poulet (1sp vert☐-0spl bleu☐-0spv violet☐) -1 yaourt 0% (2spv vert☐-0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote 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

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés