

MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 AOÛT 2020

Ma semaine de menus du 10 au 16 Août 2020

Un été caniculaire !

Lundi 10 Août :

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

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet - recette du 17 02 2020) -80 g de côtelettes d'agneau au barbecue (6sp vert bleu violet) -100 g de flageolets (2sp vert- 0spl bleu-0spv violet) -courgettes grillées à la plancha (0sp vert bleu violet) -tiramisu léger à la pêche (4sp vert -3spl bleu-2spv violet-recipe du 24 06 2018) - thé sans sucre

16 h : 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 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)

Soir : tomates cerises et radis roses à la croque au sel (0sp vert bleu violet) – truite en papillote au barbecue (3sp vert- 0spl bleu-0spv violet) -120 g de riz complet à l'ananas (4sp vert -4sp bleu-0spv violet) -1 yaourt 0% 100g Saint Malo (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

Mardi 11 Août

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle (3sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées de tartare (2sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 nectarine (0sp)

Midi : salade tomates poivrons anchois +1 c à c d'huile d'olive (3sp vert□-1spl bleu□-1spv violet□) -brochette de poulet aux oignons et courgettes au barbecue (2sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de couscous complet (3sp vert□-3sp bleu□ -0spv violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert□-4sp bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de cœurs de palmier aux oeufs de caille (2sp vert□ -1spl bleu□ -1spv violet□-recette du 15 06 2020) -2 tranches de cake au bacon pignons de pin raisins secs (4sp vert bleu violet□□□-recette du 28 03 2017) -120 g de skyr 0% (2sp vert□-0spl bleu□-0 spv violet□) -myrtilles (0sp)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Mercredi 12 Août

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

10 h : 2 figues (0sp)

Midi : crevettes pamplemousse à la pseudo mayonnaise 1/2 jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert -0spl bleu -0 spv violet) -petites seiches à la plancha purée céleri (5sp vert -4spl bleu -1spv violet) -oeufs à la neige (3 sp vert -2spl bleu -2spv violet -recette du 07 05 2017) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu -0spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet)

Soir : salade façon César (5sp vert - 3spl bleu - 3spv violet -recette du 22 03 2018) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 banane (0sp)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Jeudi 13 Août

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4sp vert bleu violet) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet)

10 h : 1 pêche (0sp)

Midi : concombre à la russe (3sp vert -1spl bleu -1spv violet -recette du 25 07 2018) -brochette de 120 g de rumsteak champignons tomates cerises au barbecue (2sp vert bleu violet) -100 g de frites actifry +1 c à c d'huile (3sp vert -3 sp bleu -1spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -2 abricots(0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de

noix (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet)

Soir : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet) – 3 sardines au barbecue (5 sp vert -0spl bleu -0spv violet) - salade de 100 g de pâtes complètes aux poivrons tomates +1 c à c d'huile (4sp vert-4 spl bleu-1 spv violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv 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 14 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 italien(0sp)

Midi : avocat citron (3sp vert bleu violet) -bar au fenouil en papillote au barbecue (2sp vert-0spl bleu -0spv violet) -120 g de riz complet (4sp vert -4sp bleu-0spv violet) -1 flan maison (2sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : orangeade sans sucre(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet)

Soir : salade de maïs tomates cerises concombre œufs durs +1 c à c d'huile (6 sp vert -1 spl bleu -1spv violet) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert -2 sp bleu -0spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -1 nectarine (0sp)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Samedi 15 Août

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 kiwi gold (0sp)

Midi : courgettes râpées à la crème allégée (1sp vert bleu violet □□□) – escalope de dinde panée aux choux de Bruxelles (8sp vert□- 6spl bleu□-6spv violet□-recette du 30 01 2018) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□ -0spv violet□) - framboises(0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre(0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert□ -2sp bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de pommes de terre 120 g au saumon poché et petits légumes +1 c à c d'huile (9 sp vert□-4spl bleu□-1spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□ -1sp 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

Dimanche 16 Août : anniversaire

Matin : thé noir sans sucre(0sp) – 2 wasas légers (2sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert bleu violet □-0spl bleu□ -0spv violet□)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : 1 flute de champagne (3sp vert bleu violet) - crudités avec 100 g faisselle 0% salé (1 sp vert - 1sp bleu - 0spv violet) - 1 tranche fine 30 g de foie gras accompagné de figues fraîches (5sp vert bleu violet) - 2 crackers 100% seigle complet (2sp vert - 2sp bleu - 0spv violet) - brochette de gambas à la plancha (1sp vert - 0spl bleu - 0 spv violet) - 100 g de quinoa cuit (3sp vert - 3sp bleu - 0spv violet) - 1 part de vacherin glacé (4sp vert bleu violet)

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

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet - recette du 12 06 2020) - 2 tranches de jambon de poulet (2sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) - 120 g de lentilles (3sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) - mousse de rhubarbe (1sp vert - 1 sp 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

Très belle semaine à venir

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés