

# MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 juin 2021

## Ma semaine de menus du 07 au 13 Juin 2021

Après un mois de mai pluvieux, entrons de plein pied dans l'été : il fait très chaud et la cuisine suit...

### Lundi 07 Juin

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

10 h : 1 kiwi (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet □□□) – assiette froide terre mer (8 sp vert □-5 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 04 07 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -fraises avec 1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet □□□ – recette du 12 06 2020) -salade de pâtes au poulet (9 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 03 07 2019) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv 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

### Mardi 08 Juin

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

*10 h : 1 poire (0 sp)*

*Midi : salade laitue avocat (45 g) betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (3 sp vert bleu violet) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -100 g de purée patate douce à la crème allégée 4% (5 sp vert -5 sp bleu -1 spv violet) -épinards (0 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion de fruits jaunes glacée sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 petit bol de framboises (0 sp) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)*

*Soir : omelette 2 oeufs moyens (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -tomates à la provençale (2 sp vert bleu violet) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv 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*

### **Mercredi 09 Juin**

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

*10 h : 2 abricots (0 sp)*

*Midi : mousse d'avocat au chèvre frais (4 sp vert bleu violet -recette du 24 06 2017) -2 crackers 100% seigle*

complet (2 sp vert □ -2 sp bleu□-0 spv violet□) -dinde en macédoine (4 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 27 072018) -120 g de skyr 0% à la cannelle (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 120 g riz complet cuit au cabillaud, crevettes, tomates, poivrons, concombre + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (7 sp vert □-5 spl bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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 10 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 pêche de vigne (0 sp)

Midi : salade de concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de pavé de thon à la plancha (3 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -tomates à la plancha avec 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de couscous complet cuit (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -crème citron jaune aux fraises (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 02 05 21)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet □□□) -100 g de pâtes complètes cuites avec des aubergines grillées (4 sp vert □-4 sp bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□ -0 spv 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

### **Vendredi 11 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées 8% de saint moret (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 sp)

Midi : velouté froid de courgettes à la menthe (1 sp vert bleu violet □□□) – salade de bulots (4 sp vert□-3 spl bleu□-1 spv violet□) -tarte à la rhubarbe et à la ricotta (6 sp vert-5 spl bleu-5 spv violet -recette du 09 08 2020) -thé vert sans sucre

16 h : infusion froide fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) \_

Soir : salade laitue cœurs de palmier sauce yaourt 0% 30 g citron (0 sp vert bleu violet□□□) – galette de dinde au sarrasin (7 sp vert □ -4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 06 02 2019) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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

## **Samedi 12 Juin**

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

*10 h : ½ pamplemousse (0 sp)*

*Midi : 1 artichaut avec 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet□□□) -moules à la plancha (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de riz basmati complet au safran avec des dés de courgettes (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -fraises (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : barbecue : salade carotte et courgette râpées + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet□□□) -1 brochette de filet de poulet 100 g aux oignons nouveaux et bacon (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -120 g de pommes de terre cuites sous la cendre (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de skyr 0% salé (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 boule de sorbet menthe (3 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*

## **Dimanche 13 Juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -4 mini crêpes au lait d'amande et orge mondée (4 sp vert bleu violet □□□) -2 petits suisses 0% sucrés au sugarly (sucralose) (1 sp vert□ -1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre (0 sp vert bleu violet □□□)*

10 h : 1 frécinette (0 sp)

Midi : asperges blanches à la mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet□□□) -caille cuite avec 1 c à c d'huile, des oignons nouveaux, des tomates, des courgettes (2 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert□-4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 crème chocolatée (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -fraises (0 sp) avec 1 boule de sorbet menthe (3 sp vert ble violet□□□) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : salade de lentilles 100 g, carottes râpées, radis + 1 c à c d'huile (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 œuf dur 1/2 (4 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 c à c de miel (1 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

Très bonne semaine à toutes et tous \*\*\*

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

**Tous droits réservés**