

# MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 JUILLET 2021

## Ma semaine de menus du 12 au 18 Juillet 2021

*Pas de semaine de menus la semaine prochaine, mes enfants débarquent !*

### Lundi 12 Juillet

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

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

*Midi : salade betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -aubergine farcie aux deux viandes et quinoa (7 sp vert □-6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 02 09 2016) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet □) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre ajoutée (0 sp vert bleu violet□□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)*

*Soir : salade composée avec 100 g de pâtes complètes cuites + tomates cerises + concombre + asperges vertes + 2 oeufs moyens durs + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (9 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□) -2 petits suisses 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 13 Juillet**

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

*10 h : 2 abricots (0 sp)*

*Midi : râpé de radis noir sauce yaourt citron (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -dinde façon blanquette aux pommes de terre (6 sp vert -6 sp bleu-3 spv violet-recette du 04 09 2020) -épinards (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert- 0 spl bleu-0 spv violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -2 c à s bombées de gelée de fraises à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp) – 4 galettes pur sarrasin Priméal 24 g total (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet)*

*Soir : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1 sp vert bleu violet-recette du 01 06 2020) – salade lentilles brocolis cabillaud (5 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -1 faisselle 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*

## **Mercredi 14 Juillet : Fête Nationale**

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

*Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet tartinés avec 2 fromages frais*

ail et fines herbes 0% et des rondelles de radis et de concombre (3 sp vert □-3 sp bleu□-1 spv violet□) – brochette de crevettes bacon à la plancha (2 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de riz complet cuit aux câpres (4 sp vert □-4 sp bleu□-1 spv violet□-recette du 28 05 2021) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -1 pêche (0 sp)

Soir : potage froid courgettes menthe à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -salade de pommes de terre aux rollmops (8 sp vert □-4 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 14 04 2017) -120 g de skyr 0% à la cannelle (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 15 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet □□□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 petite pomme (0 sp)

Midi : restaurant : tartare de tomates mozzarella saumon fumé- brochette de noix de saint jacques frites maison -fraises melba-café sans sucre

16 h : un thé à la menthe sans sucre (0 sp)

Soir : potage froid concombre menthe à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -macédoine (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)

*Pour 30 sp vert ☐ : il me reste 21 sp pour le restaurant*

*Pour 23 spl bleu ☐ : il me reste 17 sp pour le restaurant*

*Pour 16 spv violet ☐ : il me reste 10 spv violet*

### **Vendredi 16 Juillet**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 fromages frais 0% nature (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)*

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

*Midi : salade laitue, cœurs de palmier, oeufs de caille, sauce yaourt 0% 30 g citron (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -foie de veau grillé avec 1 c à c d'huile 100 g (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert ☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -100 g de skyr 0% à la cannelle 1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-thé vert sans sucre*

*16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert ☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 petit bol de fraises (0 sp)*

*Soir : potage froid courgettes au yaourt 0% 50 g (1 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐) – coquillettes maquereau épinards (6 sp vert ☐-3 spl bleu☐-0 spv violet☐) -1 flan maison (2 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*

### **Samedi 17 Juillet**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie*

ww (2 sp vert bleu violet) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet)

10 h : 1 pêche (0 sp)

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet) -  
carrelet meunière aux frites actifry (9 sp vert -7 spl  
bleu-4 spv violet-recette du 15 01 2020) -1 yaourt 0% (2 sp  
vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos froid sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non  
salées (2 sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet citron (3  
sp vert bleu violet) -ananas frais (0 sp)

Soir : pavé de thon au barbecue (5 sp vert -2 spl bleu-2  
spv violet-recette du 26 08 2019) -100 g de riz complet cuit  
(3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -1 faisselle 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

### **Dimanche 18 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 mini crêpes orge mondée  
et lait d'amande (3 sp vert bleu violet-recette du 20 06  
2021) -2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv  
violet)

10h : groseilles à maquereau (0 sp)

Midi : verrine poivrons radis noir (4 sp vert -2 spl bleu-2  
spv violet-recette du 26 07 2017) – brochette de poulet au  
bacon et aux courgettes (filet) (4 sp vert-1 spl bleu-1 spv  
violet) – 120 g de couscous complet cuit (4 sp vert -4 sp  
bleu-0 spv violet) -coupe meringuée pêche abricot (3 sp vert  
bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « out of Africa » sans sucre (0 sp) – 10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet)

Soir : salade verte anchois sauce yaourt 0% citron 50 g (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet) -tarte ricotta tomates (6 sp vert - 6 spl bleu - 4 spv violet -recette du 16 06 2018) -1 pêche (0 sp)

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 belle semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**