

MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 AOÛT 2021

Ma semaine de menus du 09 au 15 Août 2021

Le soleil et le beau temps sont de retour, les plats d'été aussi :

Lundi 09 Août

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

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet) -foie de veau, compotée d'oignons rouges et tomates cerises au vinaigre balsamique (5 sp vert bleu violet) -100 g de purée de patates douces avec 25 g de crème allégée 4% (5 sp vert -5 sp bleu -1 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos orange sans sucre (0 sp) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : salade endives cœurs de palmier + 15 g de cerneaux de noix + 2 œufs durs moyens + 1 c à c d'huile (9 sp vert -4 spl bleu -4 spv violet) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 crème de roquefort allégée (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

Mardi 10 août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 pêche (0 sp)

Midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) – 100 g de saumon, julienne de légumes en papillote (4 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion yuzu sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet □□□) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir : salade romaine avocat mozzarella (7 sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -1 boule de sorbet citron (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

Mercredi 11 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 2 abricots (0 sp)

Midi : salade crevettes sucrine sauce yaourt 0% 35 g (1 sp vert □-0 spl bleu□-0spv violet□) -haddock à l'italienne (6 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet □-recette du 05 11 2016) -1

yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -1 galette pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -fraises (0 sp)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet□□□ -recette du 12 06 2020) -1 part de tarte aux oignons jambon (6 sp vert □-5 spl bleu□-5 spv violet□-recette du 18 08 2017) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% de chèvre (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 12 Août

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 nectarine (0 sp)

Midi : jeunes pousses d'épinards anchois en salade + 1 c à c d'huile (2 sp vert□ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet □□□) -purée 120 g de pommes de terre, céleri avec 25 g de crème 4% (4 sp vert □-4 sp bleu□-1 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl 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□□□) – 100 g de salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet□□□)

Soir : salade de pâtes au poulet (9 sp vert-5 spl bleu-2 spv violet- -recette du 03 07 2019) - 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

Vendredi 13 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet) -30 g de gruyère allégée (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade Parmigiano Reggiano (4 sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -120 g de couscous complet cuit + légumes (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 petit suisse 0% à la cannelle (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos à l 'orange sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 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 nordique (8 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet- recette du 10 05 2017) -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

Samedi 14 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 tranche de melon (0 sp)

Midi : râpé de courgettes sauce yaourt 0% citron 30 g (0 sp vert bleu violet) -1 brochette de filet mignon 120 g, bacon, champignons (4 sp vert bleu violet) -tomates provençales au four (2 sp vert bleu violet -recette du 15 06 2021) -120 g de spaghettis complets cuits (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 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) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet) – framboises (0 sp)

Soir : salade en Velay (6 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet -recette du 29 08 2016) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 boule de sorbet fraise (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 15 Août

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 mini crêpes orge mondée lait d'amande sans sucre (3 sp vert bleu violet -recette du 20 06 2021) -40 g de ricotta sucrée au sugarly (2 sp vert bleu violet)

10 h : raisin (0 sp)

Midi : salade de macédoine aux crevettes et avocat (5 sp vert

☐-4 spl bleu☐-4 spv violet☐-recette du 02 09 2019) -1 brochette de filet de poulet 140 g, poivrons oignons tomates (3 sp vert ☐-0spl bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de pommes de terre cuites dans la cendre (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -myrtilles en nid de pêche (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à s de gelée de mûres sans sucre ajouté à l'agar agar (0 sp vert bleu violet☐☐☐)

Soir : salade de riz à l'espagnole (7 sp vert ☐-6 spl bleu☐-3 spv violet☐-recette du 20 08 2016) -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

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés