

MA SEMAINE DE MENUS DU 26 JUILLET AU 01 AOÛT 2021

Ma semaine de menus du 26 Juillet au 01 Août 2021

Les enfants sont partis, il est temps d'essayer de s'y remettre :

Lundi 26 Juillet

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

10 h : 1 nectarine (0 sp)

Midi : tomates et poivrons en salade + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert □□□) -1 brochette avec 100 g de rumsteck, champignons, oignons, bacon (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de purée de patate douce à la 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 : menthe à l'eau 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□□□)

Soir : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1 sp vert bleu violet□□□-recette du 01 06 2020) -120 g de dorade grillée au barbecue + 1 c à c d'huile (4 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de riz complet aux aubergines grillées (4 sp vert□-4 sp bleu□-1 spv violet□) -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

Mardi 27 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)

10h : 2 abricots (0 sp)

Midi : salade de concombre oeufs de caille crevettes à la crème allégée 4% (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) - encornets à la provençale (7 sp vert -6 spl bleu -2 spv violet -recette du 28 02 2020) -brocolis vapeur (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -1 petit bol de framboises (0 sp) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet)

Soir : assiette froide de filet de porc (4 sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 yaourt de chèvre 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

Mercredi 28 Juillet

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 pêche (0 sp)

Midi : râpé de carottes, courgettes, chou blanc à la crème

citron allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille à la plancha sans MG (2 sp vert bleu violet) -100 g de couscous complet cuit avec 50 g de pois chiches (5 sp vert -3 spl bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet) -1 petit bol de fraises (0 sp)

Soir : salade sucrine betterave tomate +1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -2 oeufs moyens mollets (5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu 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 spl violet : le compte est bon

Jeudi 29 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet)

10 g : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : restaurant : gaspacho – cabillaud au four riz et courgettes pesto- Pavlova aux fraises-1 verre de Chablis – café

16 h : thé vert sans sucre (0 sp)

Soir : salade de macédoine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) – 1 petite banane (0 sp)

Pour 30 sp vert ☐ : il me reste pour midi 23 sp

Pour 23 spl bleu ☐ : il me reste pour midi 19 sp

Pour 16 spv violet ☐ : il me reste pour midi 12 spv

Vendredi 30 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : 2 belles figues (0 sp)

Midi : salade roquette betterave oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de pintade sans la peau (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -coquillettes provençales (5 sp vert ☐-5 sp bleu☐-2 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos 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☐☐☐) -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) -parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce (7 sp vert☐-6 spl☐-2 spv violet ☐-recette du 17 05 2018) -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

Samedi 31 Juillet

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

vert bleu violet□□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : 60 g d'avocat + crevettes à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (6 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□) -émincés de dinde aux girolles (4 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 31 08 2018) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert □ -2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s bombées de gelée de fraises agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : 120 g de spaghettis de quinoa aux courgettes, aux tomates cerises et moules + 1 c à c d'huile (7 sp vert□-5 sp 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

Dimanche 01 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) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : grande salade laitue cœurs de palmier, pointes d'asperges vertes, maïs, sauce yaourt 0% citron (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – brochette de lotte au bacon, oignons nouveaux, champignons + 1 c à c d'huile (3 sp vert □

-2 spl bleu -2 spv violet) -taboulé abricot myrtilles (5 sp vert -5 sp bleu -3 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

Soir : velouté froid de concombre menthe à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) - 1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -120 g de frites de patate douce avec 1 c à c d'huile à l'actifry (6 sp vert -6 sp bleu -1 spv violet) -épinards (0 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

Très belle semaine à toutes et tous mais le soleil n'est toujours pas de la partie chez moi

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés