

# MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 JUIN 2021

## Ma semaine de menus du 21 au 27 Juin 2021

Mais il est passé où l'été ?

### Lundi 21 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet□□□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) -120 g d'omble chevalier en papillote (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 sp bleu□- 0 spv violet□-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion pomme cannelle sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -1 petit bol de myrtilles (0 sp) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□)

Soir : potage froid de courgettes à la menthe et à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□) -tartine Aoste (9 sp vert □-7 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 19 03 21) -salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) – crème chocolatée (3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 06 2018))

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 22 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet)

10 h : 1 poignée de cerises noires (0 sp)

Midi : carpaccio de concombre anchois à la crème allégée 4% (2sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -Entre Bretagne et Italie (6 sp vert -5 spl 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 pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) -2 galettes pur sarrasin priméal (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -fraises (0 sp)

Soir : sauté de pommes de terre aux petites seiches (5 sp vert -4 spl bleu-1 spv violet-recette du 25 112017) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert -0 spl 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 sp bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

### **Mercredi 23 Juin**

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

10 h : 1 pêche de vigne (0 sp)

Midi : salade laitue cœurs de palmier crevettes + 1 c à c d'huile (2 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet) -1 part de tarte poireaux saumon fumé (8 sp vert -6 spl bleu-6 spv)

violet -recette du 25 05 2021) -1 yaourt de chèvre 0% (2sp vert -0 sp bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet) -myrtilles (0 sp) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert-4 sp bleu-0 spv violet)

Soir : aubergine à l'italienne (2 sp vert bleu violet -recette du 30 04 2021) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de pommes de terre en salade sauce yaourt 0% 30 g (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet) -100 g de skyr 0% (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

### **Jeudi 24 Juin : retour au restaurant enfin !**

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 h : 1 petite pomme (0 sp)

Midi : restaurant : velouté froid de tomates en mise en bouche-terrines de truite bio infusée aux épices-filets de daurade royale à la plancha sauce pistou et étuvé de fenouil-fromage de la région Bourgogne-café sans sucre avec un petit biscuit

16 h : thé sans sucre (0 sp)

Soir : salade d'endives + maïs + 1 œuf dur + 10 g de cerneaux de noix +1 c à c d'huile (5 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet)

-100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Pour 30 sp vert □ : il me reste 20 sp pour le restaurant

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

Pour 16 spv violet □ : il me reste 10 sp pour le restaurant

### **Vendredi 25 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 : un petit bol de fraises (0 sp)

Midi : tomates, radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet □□□) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8 sp vert □-6 spl bleu□-2 spv violet□ -recette du 25 11 2019) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet □□□)

Soir : potage cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -calamars sur lit de couscous complet épicé (6 sp vert□-5 spl bleu□-2 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (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

### **Samedi 26 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -60 g de pain de seigle (4

sp vert bleu violet) -30 g de saint Paulin (3 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées citron (0 sp vert bleu violet) - gratin de morue à la patate douce (9 sp vert - 8 spl bleu-3 spv violet-recette du 18 10 2017) -1 yaourt chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 c à s bombées de gelée de fraises à l'agar agar sans sucre (0 sp) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade roquette + tomates cerises + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet) -tartine chou-fleur olive (5 sp vert - 3 spl bleu-3 spv violet-recette du 08 03 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

### **Dimanche 27 Juin**

Matin : thé noir sans sucre ajouté (0 sp) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet-recette du 20 06 2021) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -2 c à c de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet)

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

Midi : salade jeunes pousses + 60 g d'avocat +50 g de saumon fumé citron (5 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -sole en papillote et ses petits légumes (4 sp vert -4 spl bleu-2 spv

violet -recette du 15 01 2017) -abricots à la brousse (3 sp  
vert bleu violet -recette du 08 07 2018) -thé vert sans  
sucre

16 h : milk-shake banane coco (3 sp vert bleu violet )

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp  
vert bleu violet ) -salade de lentilles aux crevettes (5 sp  
vert -1 spl bleu -1 spv violet -recette du 09 12 2016) -100 g  
de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet ) -10 g de  
chocolat noir 99 % (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

Une semaine très très poisson !

Très bonne semaine à venir en espérant du soleil\*\*\*

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

**Tous droits réservés**