

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 : $\frac{1}{2}$ 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