

# 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 figes (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**