

MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 JUILLET 2019

Château de Rambouillet

Ma semaine de
menus du 01 au 07 JUILLET 2019

C'est la saison des sorbets et des glaces ...avec hélas
modération

Lundi 01 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de camembert 5% (1pp-1sp)

10 h : 2 kiwis (0pp-0sp)

Midi : salade de carottes au citron (0pp-0sp) -roulés
de sardines à la ricotta (6pp-2spl -recette du 29 06 2016) -
tartelette aux

cerises (4pp-5sp -recette du 04 06 2017) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux
de noix (2pp-2sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – 1tranche de
jambon de poulet (1pp-0spl) -macaronis au chorizo et olive
(7pp-7sp) -1 yaourt
chèvre 0% (1pp-0spl) -1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mardi 02 Juillet

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

seigle intégral (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillés sans MG (6 pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl)

-haricots verts + 10 g de beurre 41 % (1pp-2sp) -mousse abricot avec 100 g de skyr

0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : menthe sans sucre (0 pp-0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : omelette oeuf + 1 blanc (2pp-0spl) -ratatouille maison (0 pp-0 sp-recette du 16 11 2018) -100 g de pommes de terre en robe des

champs (2pp-2sp) -1flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 03

Juillet

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

10h : une poignée de cerises (0pp-0sp)

Midi : tomate farcie au sarrasin (5pp-4spl-recette du 13 06 2018) -tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl- recette du 24 06 2018)

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade laitue tomate poivron + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine avocat ricotta (7pp-7sp) -salade de fruits

maison sans sucre

(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 04 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers
(3pp-3sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2 pp-2sp)

10 h : 1 petite banane

(0pp-0sp)

Midi : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile de
noix (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp)
-100 g de pâtes

sauce tomate maison (3pp-3 sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -
fraises (0 pp-0

sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2
pp-2 sp) -1 boule de glace à la noisette (2 pp-4sp)

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile de
noix (1pp-1sp) -1 brochette de 120 g de blanc de poulet tomate
oignon poivron

(4pp-0spl) -150 g de pommes de terre sous les cendres
(3pp-3sp) -100 g de

fromage blanc 0% salé à la ciboulette (1pp-1sp) – 3 abricots
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 05

Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain

d'épeautre (3pp-3sp) -30 g de gruyère allégé (2 pp-2sp)

10 h : 1 nectarine (0pp-0sp)

Midi : salade de chou blanc à la crème allégée (1pp-2sp)

– côtelette de porc dans le filet pomme kumquat (8pp-8sp) -100 g de petits pois

(2pp-0spl) -1faisselle 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : boisson pamplemousse sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet framboise (1pp-3sp)

Soir : salade composée sucrine +tomates cerises + 100g

de fèves +80 g de thon + 1 c à c d'huile (5 pp-1 sp) -2 petits suisses 0%

(1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 06 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

10h : 1 pêche de vigne (0pp-0sp)

Midi : salade de radis noir au citron (0pp-0sp) -papillote

de cabillaud aux petits légumes (3 pp-0spl)-100 g de boulgour (3pp-3sp)-mousse

fraise avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl)-thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp)

Soir : anniversaire : 1 flûte de champagne

(3pp-3sp) -crudités (0pp-0sp) -melon (0pp-0sp) -langoustines (3pp-0spl) -100 g

de macédoine avec 10 g de mayonnaise allégée (3pp-1spl)-1part

de gâteau du
pâtissier (?pp- ?sp)

Pour 26pp : il me reste 5pp pour le gâteau

Pour 23spl : il me reste 11spl pour le gâteau

Dimanche 07 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets
(4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10h : 2 figues (0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -lotte fenouil au
four (2pp-0spl) -100 g de pommes de terre (2pp-2sp) -100 g de
fromage blanc
salé à la ciboulette (1pp-1sp) -1 nectarine (0pp-0sp) -thé
vert sans sucre

16h : rooibos glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -1tranche de cake abricot lavande
(4pp-4sp)

Soir : 1 tranche de jambon (1pp-1sp) -tomates à la
provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -30 g de
pain d'épeautre
(2pp-2sp) – gratin de pamplemousse (4pp-2spl-recette du 17 03
2019)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Passez une très bonne semaine au soleil

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés