

MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 JUILLET 2018

Le marché des Carmes (Toulouse)

Ma semaine de menus du 02 au 08 Juillet 2018

Enfin les vacances, la famille, les amis et :

« Pour bien cuisiner, il faut de bons ingrédients, un palais, du cœur et des amis » Pierre Perret

Lundi 02 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : velouté froid de concombre à la menthe du jardin (5pp-5 sp-recette du 27 07 2016) -dinde en pipérade (4pp-2spl) – 100g de petits pois (2pp-0 spl) -fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre christmas tea vert arômes orange cannelle vanille amandes épices

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade du capitaine (5pp-5sp-4spl-recette du 13 08 2016) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) -2 abricots (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 03 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -2 portions de saint moret allégées

(2pp-2 sp)

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

Midi : radis +100 g de fromage blanc salé (1pp-1 sp) -rôti de bœuf froid cornichons 120g (4pp-3 sp) -salade de haricots verts 100 g de pommes de terre +1 c à c d'huile (3pp-3 sp) -1 pêche (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre Etoile d'Indochine arômes végétales

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : omelette 2 œufs moyens + ratatouille +1 c à c d'huile (5pp-1spl) -tartine de brousse aux cerises (4pp-4 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 04 Juillet

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

10 h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp-0 sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) – 100 g de cabillaud (2pp-0 spl) – 100 g de maïs (3pp-0 sp) -courgettes +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -mousse abricot avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0sp) -thé vert sans sucre sencha et uji matcha

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1 pp- 3 sp)

Soir : salade de pâtes au bœuf cuit (8pp-8 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) -1 nectarine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 05 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp-3 sp) -2 vache qui rit allégés (2pp-2 sp)

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

Midi : melon (0pp-0 sp) – pintade à la méridionale (7pp-6sp-
recette du 08 09 2017) -120 g de flageolets (2pp-0 spl) -2
petits suisses 0%(1pp-1spl) -thé vert à la menthe marocaine
sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp)
– 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : mini poivrons farcis (5pp-3spl) -100 g de pommes de
terre nature(2pp-2sp) -100g de fromage blanc 0 % salé
(1pp-1spl) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Vendredi 06 Juillet

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

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

Midi : restaurant : mesclun + terrine de poissons – gambas
riz- sorbet avec fruits frais -thé vert à la menthe

Soir : poireaux en salade +1 c à c de vinaigrette (1pp-1 sp)
-2 tranches de jambon de dinde (2pp-0 spl) -tartine cacao
(4pp-4sp) – fraises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : reste 16 pp pour le restaurant

Pour 23 spl : reste 15 spl pour le restaurant

Samedi 07 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) – 40 g de ricotta (2pp-2 sp)

10h : 2 mini bananes frécinettes (0pp-0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) – magret de canard aux cerises noires (7pp-6sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre french tech club arômes groseille sureau fraise mûre

10 h : thé froid sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade composée : 40 g de thon 1 œuf 80 g de maïs tomates poivrons+1 c à c d'huile (6pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -2 abricots (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 08 Juillet

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

10 h : 1 mini mangue tropicale (0pp-0 sp)

Midi : crudités avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – noix de saint jacques crème citron et couscous (7pp-8sp-6spl -recette du 23 07 2016) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) – 1 petit moelleux aux cerises noires (3pp-1spl) -thé vert sans sucre Anahata arômes fraise mûre cassis cerise pétales de rose

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : assiette verte aux œufs de caille (4pp-4sp-2spl-recette du 22 07 2017) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp) – 30 g de merzer (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine à vous toutes et tous, vacances ou non.

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés