

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 AOÛT 2020

## Ma semaine de menus du 03 au 09 Août 2020

Avec cette canicule, les salades et les produits de la mer sont les bienvenus :

### Lundi 03 Août

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 nectarine jaune (0sp)*

*Midi : salade de pâtes complètes 120 g cuites, épinards crus, pamplemousse, crevettes +oeufs de caille +1 c à c d'huile (9 sp vert□ 5 spl bleu□ -1spv violet □) -120 g de skyr 0% (2sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100 % seigle complet (2sp vert □-2sp bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)*

*Soir : salade tomate +1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet□□□) -tartine fromage banane jambon (5sp vert□ -4spl bleu□-4spv violet□-recette du 19 06 2019) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet□□□)*

*Pour 30 sp vert□ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet□ : le compte est bon*

### Mardi 04 Août

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

*10h : 2 figues (0sp)*

*Midi : radis roses avec 100 g de fromage blanc 0% salé et 3 crackers 100% seigle complet (4sp vert -4sp bleu -1spv violet) – 100 g de thon frais à la plancha (3 sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -brocolis vapeur (0sp vert bleu violet) -tartelette reine claudes noisettes (5 sp vert bleu violet- recette du 09 09 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet)*

*Soir : salade de quinoa 120 g cuit + tomates cerises + poivrons + 100 g de blanc de poulet+1 c à c d'huile (7sp vert -5spl bleu -1spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -fraises (0sp)*

*Pour 30 sp vert : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu : le compte est bon*

*Pour 16spv violet : le compte est bon*

### **Mercredi 05 Août**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -30 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet) -30 g de coulommiers (3sp vert bleu violet)*

*10 h : 1 kiwi gold(0sp)*

*Midi : champignons à la crème (1sp vert bleu violet - recette du 05 01 2017) – salade de riz complet 100 g cuit aux moules 100 g + petits dés de tomates radis concombre +1 c à c d'huile (6sp vert -4spl bleu – 1spv violet) -pêche melba*

revisitée (5sp vert -5sp bleu -4spv violet-recette du 01 07 2018) -thé vert sans sucre

16 h : menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0 spl bleu-0spv violet) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet -recette du 12 06 2020) -tartine seigle complet au concombre (6sp vert - 4spl bleu -1spv violet) -1 yaourt 0% Saint Malo 100 g (1sp vert-0 spl bleu- 0spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 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

### **Jeudi 06 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet)

10h : une petite grappe de raisin (0sp)

Midi : macédoine de légumes avec pseudo mayonnaise jaune d'œuf fromage blanc 0% (3sp vert -1spl bleu-1spv violet) -1 brochette de rumsteak 120 g+ oignons champignons poivrons à la plancha (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet citron avec 100 g de salade de fruits maison sans sucre ajouté (3sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert-4sp bleu-0spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)

Soir : salade de pommes de terre 100 g, chou-fleur ,2 oeufs

moyens durs + 1 c à c d'huile (8sp vert -3spl bleu-1spv violet) -tiramisu mangue fruits de la passion (3sp vert -3sp bleu-2spv violet)-recette du 12 01 2020)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Vendredi 07 Août**

*Matin* : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet) -30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet)

10 h : 1 pêche de vigne (0sp)

*Midi* : tomates à la croque au sel (0sp vert bleu violet) - timbale de fruits de mer au quinoa (7sp vert- 6spl bleu -2spv violet -recette du 17 03 2017) -1yaourt 0% (2sp vert-0spl bleu-0spv violet) -myrtilles(0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert-2sp bleu -0spv violet) -2 petites suisses 0% (1sp vert-1sp bleu -0spv violet) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet)

*Soir* : truite fumée, crevettes grises au citron (3sp vert -0spl bleu-0spv violet) -brochette de lotte à la plancha (1sp vert -0spl bleu-0spv violet) -poêlée de courgettes artichauts avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet) Tartelette aux kumquats (4sp vert bleu violet -recette du 17 02 2019)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 pl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Samedi 08 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet) -30 g de chèvre frais (3sp vert bleu violet)

10h : ananas frais (0sp)

Midi : melon (0sp) -salade de lentilles (4c à s) avec 100 g de blanc de dinde + carottes et courgettes râpées crues +1 c à c d'huile (6sp vert-1 spl bleu-1spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert-1sp bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert -1sp bleu-0spv violet) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert -2sp bleu-0spv violet)

Soir : velouté froid de concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet) -salade piémontaise (7sp vert-5spl bleu -2spv violet -recette du 05 02 2018) -1 boule de sorbet abricot (3sp vert bleu violet) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Dimanche 09 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1sp vert -0spl bleu -0 spv violet) -2 c à s de confiture à l'agar agar (0sp vert bleu violet)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet) -  
crudités +100 g de fromage blanc salé 0% (1sp vert bleu violet  
□□□) -moules farcies aux petits légumes (2sp vert □-0spl  
bleu□-0 spv violet□) -gambas à la plancha (1sp vert□ -0spl  
bleu□-0spv violet□) -100 g de patate douce en frites avec 1 c  
à c d'huile (5sp vert□ -5sp bleu□-1spv violet□) -tomates à la  
plancha (0sp vert bleu violet□□□) -2 boules de sorbet  
hypoglucidique Thiriet (2sp vert bleu violet □□□)-thé vert  
sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non  
salées (2sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de cake mirabelles  
amandes (5sp vert bleu violet□□□)

Soir : taboulé à la menthe (4sp vert □ -4sp bleu□ -1spv  
violet□-recette du 16 08 2019) -2 tranches de jambon de poulet  
(1sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -1 yaourt 0% (2spv  
vert□-0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre  
ajouté (0sp vert bleu violet□□□)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**