

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 JUIN 2019

## Les jardins du château de Maintenon

Ma semaine de  
menus du 03 au 09 Juin 2019

Une pause entre deux semaines et un réajustement  
nécessaire :

### Lundi 03 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de  
seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de Saint Paulin (2pp-3sp)

10h: 1 kiwi  
gold (0pp-0sp)

Midi : tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp)  
-120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -100 g de petits  
pois (2pp-0spl) -1  
flan maison (2pp-2sp) – 1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé froid sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux  
de noix (2pp-2sp) -1boule de glace fraise (2pp-4sp)

Soir : salade sucrine pointes d'asperges + 1 c à c  
d'huile de noix (1pp-1sp) -clafoutis jambon fumé banane  
(5pp-3spl) – 100 g de skyr  
0% (1 pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### Mardi 04 Juin

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

10 h : ananas frais (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2 sp) -tomate farcie au bœuf et brocolis (4pp-3sp-recette du 23 09 2016) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -mousse fraises avec lyaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade batavia + haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -timbale de fruits de mer au quinoa (7pp-5spl-recette du 17 03 2017) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Mercredi 05**

### **Juin**

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -100 g d'escalope de veau (4pp-2 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -salade de fruits maison (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe glacée sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 boule de glace pistache (2pp-4sp) -1

biscuit sec

(1pp-1sp)

Soir : salade de cabillaud aux lentilles (5pp-2spl) -1  
flan maison (2 pp-2sp) -1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Jeudi 06 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3wasas légers  
(3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h : cerises (0pp-0sp)

Midi : carottes râpées jus d'1/2 orange (0pp-0sp) -90 g  
de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6 pp-6sp) -  
ratatouille maison (0pp-0sp)  
-tartelette aux abricots (4pp-5sp-recette du 13 08 2017) -thé  
vert sans sucre

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

Soir : asperges gratinées au jambon de poulet  
(3pp-2spl-recette du 22 05 2017) -30 g de pain de seigle  
(2pp-2sp) -100 g de  
skyr 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Vendredi 07**

### **Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain  
nordique (3pp-3sp) -2 bridélight (1pp-1sp)

10 h : 1pêche (0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -filet de sardines aux spaghetti (8pp-5 spl -recette du 03 07 2018) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -fraises (0 pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) – 1 boule de glace café (2pp-4sp)

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine œuf fromage courgette (6pp-4spl) -1pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 08 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -50 g de camembert 5 % (2 pp-2sp)

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

Midi : salade de céleri rémoulade truffée aux noix (2pp-3sp-recette du 22 03 2017) -poêlée de dinde carotte flageolets (6pp-3spl-recette du 16 03 2018) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -2abricots (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade pomme de terre haricots verts thon + 1c à c d'huile (5pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -cerises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 09**

### **Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : salade concombre à la crème allégée (1 pp-2sp) – truite au four (4 pp-0sp) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -100 g de fromage

blanc 0% sur une compote sans sucre pomme mangue kiwi (3pp-1spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette au gruyère loeuf + 1 blanc+ 15 g de gruyère (3pp-1spl) -poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1 pp-1 sp) – 1 tartelette aux cerises (4pp-5sp-recette du 04 06 2017)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très belle semaine pour vous toutes et tous

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits réservés**