

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