

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 AOÛT 2019

## Méribel

### Ma semaine de menus du 05 au 11 Août 2019

Comme l'été passe vite ! Il est temps de préparer les coulis de fruits et les sauces tomates pour l'hiver.

#### Lundi 05 Août

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

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

Midi : tartare d'avocat aux fruits d'été (2pp-3sp)  
-papillote de cabillaud aux petits légumes (3pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette (5pp-0spl) -ratatouille maison (0pp-0sp)  
-1 tartelette abricot (4pp-5sp-recette du 13 08 2017)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

#### Mardi 06 Août

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

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

Midi : melon (0pp-0sp) – 120 g de rumsteak grillé sans  
MG (3pp-2sp) -haricots verts + 5 g de beurre à 41% (1pp-1sp)  
-100 g de maïs (3pp-0spl)  
-1yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de cerneaux de  
noix (2pp-2 sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade sucrine + tomates + 1 c à c d'huile (1pp-1  
sp) -tartine fromage banane jambon (5pp-4spl-recette du 19 06  
2019) -1 boule de  
glace fraise (2pp-4sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 07 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain  
bucheron (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret  
(2pp-2sp)

10 h : 1 tranche de pastèque (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp)  
aiguillettes de poulet aux noix (6pp -3spl) -100 g de pommes  
de terre en robe  
des champs (2pp-2sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans  
sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) – salade de  
fruits maison sans sucre (0pp-0sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade roquette betterave parmesan+ 1 c à c  
d'huile (2pp-2sp) -1 part de tarte aux oignons rouges  
(6pp-7sp-recette du 30 09  
2017) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -framboises (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Jeudi 08 Août**

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

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

Midi : radis + 100 g de skyr 0 % salé (1pp-0spl) -90 g  
de côtelettes d'agneau dans le filet grillé sans MG (6pp-6sp)  
-tomates à la  
provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -100 g de  
petits pois (2pp-0spl)  
-1pêche (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp) -1 boule de sorbet cassis (1pp-3sp)

Soir : salade  
méditerranéenne au colin (4pp-2 spl-recette du 11 05 2018) -30  
g de pain  
(2pp-2sp) -1 crème allégée de roquefort (2pp-2sp) -  
raisin(0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Vendredi 09 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain  
bucheron (4pp-4sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : salade de carottes au citron (0pp-0sp) -risotto  
aux crevettes grises (8pp-7spl-recette du 13 09 2016) -mousse  
abricot avec 2

petits suisses 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0sp) –  
taboulé (4pp-4sp) -1oeuf dur (2pp-0spl) -1 yaourt chèvre 0% (1  
pp-0spl) -1  
nectarine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 10 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de  
pain de mie ww (2pp-2sp) -2 portions allégées de vache qui rit  
(2pp-2sp)

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

Midi : radis noir à la crème allégée (1pp-2sp)  
-aubergine farcie au veau et aux épices (7pp-6sp-recette du 03  
08 2017) -100 g  
de skyr 0% (1 pp-0spl) -myrtilles (0pp-0sp) -thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade de pommes de terre aux rollmops  
(6pp-4spl-recette du 14 04 2017) -100 g de fromage blanc 0%  
(1pp-1sp) – 100g de  
compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Dimanche 11**

## **Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 crêpes maison (4pp-4sp) – 100 g de skyr 0 % (1pp-0 spl) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : mousse d'avocat au chèvre frais (3pp-4sp-recette du 24 06 2017) -caille aux raisins et girolles (5pp-5sp-recette du 03 02 2018)

-soupe de melon et mangue à la menthe (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) –1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : salade macédoine + 50 g de thon nature + 4 œufs de caille + 1 c à c d'huile (6 pp-1spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 frécinette (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Excellente semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits**

**réservés**