

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 JUILLET 2021

## Ma semaine de menus du 05 au 11 Juillet 2021

Encore une semaine pas digne de l'été ☐☐☐

### Lundi 05 Juillet

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

*10 h : une tranche de melon (0 sp)*

*Midi : salade de tomates poivrons + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -125 g de steak haché 5% grillé sans MG (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -haricots verts avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% chèvre (2 sp vert ☐-0 spl bleu ☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -un petit bol de myrtilles (0 sp) – 2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)*

*Soir : potage froid de courgettes menthe à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de pâtes aux anchois (9 sp vert ☐-5 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 24 07 2019) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv 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*

## **Mardi 06 Juillet**

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

*10 h : 1 pêche (0 sp)*

*Midi : concombre truite fumée 40 g à la crème allégée 4% (3 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de poulet grillé sans la peau (3 sp vert bleu violet □□□) -100 g de frites de patate douce à l'actifry avec 1 c à c d'huile (5 sp vert □ -5 sp bleu□-1 spv violet□) -brocolis (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé à la menthe sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□) -2 mini crêpes à l'orge mondée et lait d'amande (2 sp vert bleu violet□□□-recette du 20 06 2021)*

*Soir : salade de sarrasin aux éclats de saint jacques (6 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□) -120 g de skyr 0% à la cannelle (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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*

## **Mercredi 07 Juillet**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 2 abricots (2 sp)*

*Midi : champignons, cœurs de palmier, 1 œuf de caille, sauce*

yaourt 0% 50 g, citron (2 sp vert □-0 sp bleu□-0 spv violet□)  
-80 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG  
(6 sp vert bleu violet□□□) -120 g de flageolets (2 sp vert□-0  
spl bleu□-0 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp  
bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de  
noix (3 sp vert bleu violet□□□) -3 galettes pur sarrasin  
Priméal (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□) -2 c à s  
bombées de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet□□□-recette du  
03 05 2020)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu  
violet□□□-recette du 12 06 2020) -timbale de fruits de mer au  
quinoa (7 sp vert □-6 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 03  
2017) -120 g de skyr 0% à la cannelle (2 sp vert □-0 spl  
bleu□-0 spv 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 08 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert  
bleu violet □□□) -2 portions allégées de tartare (2 sp vert  
bleu violet□□□)

10 h : 1 nectarine (0 sp)

Midi : céleri rave râpé sauce faisselle 0% 50 g citron (1 sp  
vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -120 g de sardines à la  
plancha (4 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de riz  
complet cuit aux poivrons (4 sp vert □-4 sp bleu□-0 spv  
violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □- 1 sp bleu□-0 spv  
violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp

vert bleu violet [ ] [ ] [ ] ) -1 petit bol de fraises (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] ) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] )

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] ) -cassolette de cabillaud au chou-fleur (4 sp vert [ ] - 2 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ] -recette du 02 10 2020) -100 g de skyr 0% (1 sp vert [ ] -0 spl bleu [ ] -0 spv violet [ ] ) -1 c à c de miel (1 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

### **Vendredi 09 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] ) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] )

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : 60 g de mousse d'avocat citron avec 50 g de skyr 0% (4 sp vert [ ] -3 spl bleu [ ] -3 spv violet [ ] ) – 120 g d'escalope de dinde dans le filet grillée avec 1 c à c d'huile (3 sp vert [ ] -1 spl bleu [ ] -1 spv violet [ ] ) – gratin de sarrasin aux deux choux (6 sp vert [ ] -6 sp bleu [ ] -3 spv violet [ ] ) -1 petit suisse 0% (1 sp vert [ ] -1 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ] ) -thé vert sans sucre.

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] ) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert [ ] - 2 sp bleu [ ] -0 spv violet [ ] ) -2 c à s bombées de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] )

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] -recette du 12 06 2020) – salade méli-mélo de

lentilles (5 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 28 05 2018) -1 faisselle 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv 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

### **Samedi 10 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet□□□) -30 g de chèvre frais (3 sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 petit bol de fraises (0 sp)

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet□□□-recette du 17 02 2020) -colin à la méditerranéenne (7 sp vert □-6 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 27 03 2017) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet□□□) -1 banane (0 sp)

Soir : salade mesclun aux pointes d'asperges vertes + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -tartine thon poivron (9 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 15 07 2020) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv 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

### **Dimanche 11 Juillet : anniversaire**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 mini crêpes au lait d'amande et orge mondée (3 sp vert bleu violet□□□-recette du

20 06 2021) -40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : groseilles à maquereau (0 sp)

Midi : 1 flûte de champagne (3 sp vert bleu violet□□□) -radis roses, radis noir et tomates cerises avec 100 g de skyr salé (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -crevettes grises (1 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□) -salade de langoustines (6 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 04 03 2020) -1 part de gâteau pâtissier (non chiffré) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp)

Soir : potage froid concombre menthe avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) – 2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□) -mousse pêche abricot saveur grenadine (0 sp vert bleu violet□□□)

Pour 30 sp vert □ : il me reste 9 sp vert pour le gâteau

Pour 23 spv bleu□ : il me reste 8 spl pour le gâteau

Pour 16 spv violet□ : il me reste 5 spv pour le gâteau

Très bonne semaine et très belles vacances aux juilletistes

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

**Tous droits réservés**