

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