

MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 JUILLET 2020

Ma semaine de menus du 06 au 12 Juillet 2020

Une première : retourner au restaurant mais avec consignes de sécurité

Lundi 06 Juillet

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

10 h : un petit bol de groseilles (0sp)

Midi : velouté froid de concombre (1sp vert □ -0spl bleu -□ -0spv violet□) -osso bucco à la milanaise (5sp vert bleu violet□□□-recette du 05 08 2016) – 120 g de spaghettis complet (4sp vert □ -4 sp bleu□ -0spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -framboises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : papillote de truite aux petits légumes (3sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de quinoa cuit (3sp vert □-3sp bleu□-0spv violet□) – moelleux à l'italienne (5 sp vert □-4spl bleu□ -4spv violet□-recette du 05 04 2020)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv □ : le compte est bon

Mardi 08 Juillet

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

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : râpé de carottes et radis noir au citron (0 sp vert bleu violet □□□) -poulet au safran et couscous (10 sp vert□ -7sp bleu□ -4spv violet□ -recette du 17 09 2018) -100 g de skyr 0% (1sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos glacé sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2 sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : salade du capitaine (5sp vert□ -4spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 13 08 2016) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre rajouté (0sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Mercredi 08 Juillet

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

10h : raisin italien (0sp)

Midi : tomates cerises à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet□□□) -120 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp

vert ☐ -4sp bleu ☐ -1spv violet ☐) -épinards (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu ☐-0spv violet ☐) -1 nectarine (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 cracker 100% seigle (1sp vert ☐ -1sp bleu ☐ -0spv violet ☐)

Soir : velouté froid de tomates basilic (0sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 12 06 2020) -tartine thon poivron (9sp vert ☐ -5spl bleu ☐ -2spv violet ☐) -mousse de fraises avec 50 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu ☐ -0spv violet ☐)

Pour 30sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Jeudi 09 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2tranches de pain de mie ww (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 bridelight (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 pêche (0sp)

Midi : restaurant : salade composée melon saumon fumé -aile de raie pommes grenailles et petits légumes-mousse citron meringuée-café sans sucre

16h : thé sans sucre (0sp)

Soir : macédoine de légumes en salade + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -1oeuf mollet (2sp vert ☐ -0spl bleu ☐ -0spv violet ☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ -0spl bleu ☐ -0spv violet ☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Pour 30 sp vert ☐ : il me reste 23 sp pour le restaurant

Pour 23 spl bleu : il me reste 19sp pour le restaurant

Pour 16 spv violet : il reste 12 sp pour le restaurant

Vendredi 10 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : salade de courgette carotte râpées au citron (0sp vert bleu violet) -seiches à la provençale (6sp vert – 5 spl bleu -2spv violet -recette du 02 08 2017) -abricots à la brousse (3sp vert bleu violet -recette du 08 07 2018) -thé vert sans sucre

16h : eau citron vert concombre sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet) -2crackers 100% seigle (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade 75 g de quinoa radis mais tomates cerises +1 c à c d'huile (3sp vert -3sp bleu -1spv violet) -sardines sans huile à la plancha (4sp vert-0spl bleu -0spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -framboises (0sp)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Samedi 11 Juillet

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : champignons à la grecque (1sp vert bleu violet [] [] [] - recette du 17 02 2020) -2 crackers 100% seigle (2sp vert [] -2sp bleu []-0spv violet []) -aubergine farcie au veau et aux épices (6sp vert [] -5spl bleu [] -3spv violet []-recette du 03 08 2017) -1 faisselle 0% (1sp vert [] -1sp bleu []-0spv violet []) - fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet [] [] []) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet [] [] []) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet [] [] []))

Soir : salade pommes de terre maïs cœurs de palmier +1 c à c d'huile (3sp vert [] -3sp bleu []-1spv violet []) -omelette 2 oeufs (5sp vert [] -0spl bleu [] -0spv violet []) -100g de skyr 0% (1sp vert [] -0spl bleu [] -0spv violet []) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet [] [] []))

Pour 30sp vert [] : le compte est bon

Pour 23 spl bleu [] : le compte est bon

Pour 16spv violet [] : le compte est bon

Dimanche 12 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert [] -2sp bleu [] -0spv violet []) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet [] [] []))

10 h : 2 figues (0sp)

Midi : avocat à l'italienne (4sp vert bleu violet [] [] []-recette du 28 04 2018) -saumon à la plancha (5sp vert [] -0spl bleu [] -0spv violet []) -120 g de riz complet basmati avec des courgettes (4sp vert [] -4sp bleu []-0spv violet []) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet [] [] []) - thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□-financier au thé vert matcha (5sp vert bleu violet□□□))

Soir : verrine poivrons radis noir (4sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□-recette du 26 07 2017) – 1 tranche de jambon dégraissé (1sp vert bleu violet □□□) -100 g de macédoine (0sp vert bleu violet □□□) – 1 flan maison (2sp vert bleu violet□□□) -1 petite banane (0sp)

Pour 30sp vert□ : le compte est bon

Pour 23spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Très belle semaine en perspective à toutes et tous et soyez prudents

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés