

# MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 MAI 2019

## Château de Guédelon ( Yonne – France )

Ma semaine de  
menus du 06 au 12 Mai 2019

La saison des asperges est vraiment trop courte, profitons-en surtout qu'elles sont abordables cette année.

Je suis capable d'en manger tous les jours mais je me freine

### Lundi 06 Mai

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

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

Midi : salade sucrine + asperges sauvages + cœurs de palmiers + 1c à c d'huile de noix (1 pp-1 sp) -petite tourte au pot au feu (8 pp-8sp) -mousse poire avec 100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pommes de terre (100 g) + haricots verts + 80 g de thon + 1 c à c d'huile (5pp-3spl) -lyaourt 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mardi 07 Mai**

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

10h : 1 petite mangue tropicale (0 pp-0sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olives (1pp-1sp) – blanquette de veau aux légumes et pâtes (7pp-7 sp- recette du 19 12 2016) -2 petits suisses 0 % (1pp-1pp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre(0pp-0pp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -2 biscuits secs (2 pp-2sp)

Soir : omelette (1 œuf + 1 blanc) au gruyère allégé 15g (3 pp- 1 spl) -ratatouille maison (0pp-0 sp) -1 tartelette aux kumquats (3pp-4sp- recette du 17 02 2019)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 08 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de pain de mie complet ww (2pp-2 sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h : 1 frécinette (0pp-0 sp)

Midi : asperges à la mousse d'avocat (5pp-4spl – recette du 24 04 2017) – lotte au Xérès en écailles de pommes de terre (6pp-5spl-recipe du 26 02 2018) -salade de fruits sans sucre (0pp-0sp) -thé

vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp-0 sp) -10 g  
d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3sp)

Soir : spaghetti au saumon fumé et asperges vertes  
(7pp-4spl) -mousse fraises avec 100 g de fromage blanc 0% (1  
pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Jeudi 09 Mai**

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) – 90 g de  
côtelettes d'agneau dans le filet grillé sans MG (6pp-6 sp)  
-100 g de  
flageolets (2pp-0spl) -tomates à la provençale + 1 c à c  
d'huile d'olive (1pp-1sp)  
-1 yaourt de chèvre 0% (1 pp-0 spl) -thé vert sans sucre

16 h : thé des songes sans sucre (0 pp-0sp) -10 g  
d'amandes (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1  
biscuit sec  
(1pp-1sp)

Soir : asperges gratinées au jambon (3pp-3sp- recette  
du 22 05 2017-riz au lait saveur fraise (3pp-5sp-recette du 14  
05 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Vendredi 10**

## **Mai**

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

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 pp-0 sp)

Midi : poireaux en salade (3pp -1spl) -cabillaud sur brunoise (3pp-1spl- recette du 09 08 2017) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp)

-100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 pp-0sp)

-10 g de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -fraises (0 pp-0 sp) – 10 g de chocolat 99

% (1pp-3sp)

Soir : salade laitue tomates cerises + 1c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe sarrasin maison œuf ratatouille maison (4 pp- 2 spl- recette du 09 02 2018) -1 crêpe de froment petits suisses 0% myrtilles (3pp-3 spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Samedi 11 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp-3sp) – 2portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

10 h : ananas frais (0pp-0 sp)

Midi : 50 g avocat citron (2 pp-3 sp) -encornets sauce tomate aux spaghettis (5pp-3spl) -mousse de framboise avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0 pp-0 sp) -10 g de cerneaux

de noix (2 pp-2 sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3sp) -1biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : flan de brocolis à la ricotta (6pp-3spl-recette du 03 10 2016) -salade de pommes de terre + 1 c à c d'huile (3pp-3pp) -1pomme cannelle au four (0 pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 12 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2crumpets (4pp-4 sp) -2 c à c de miel (1pp-3sp)

10 h : ananas frais (0 pp-0 sp)

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de skyr 0% (1 pp-1sp) -poulet à la marocaine (6pp-2spl-recette du 15 10 2018) – crème aux fraises (3pp-2spl) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1pp- 1sp) -parmentier de colin (5pp-3spl-recette du 10 04 2017) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog  
cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**