

MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 JUILLET 2019

Ma semaine de menus du 08 au 14 Juillet 2019

Une semaine qui se termine avec bals et flonflons : c'est la fête nationale !

Lundi 08 juillet 2019

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3 sp)-30 g de burrata (2pp-3sp)

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

Midi : radis roses au fromage blanc 0% (1pp-1sp) -100 g de blanc de poulet froid moutarde (3pp-0spl) -salade de pommes de terre aux herbes (3pp-3sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : assiette italienne (7pp-6spl-recette du 02 08 2016) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) – fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 09 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp -0 sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -50 g de camembert 5% (2pp-2sp)

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

Midi : salade de tomates +15 g d'olives noires + 1c à c
d'huile d'olive (2pp-2sp) – 120 g de rumsteak haché grillé
sans MG (3pp-2sp) -haricots
verts sauce fond de veau (1pp-1sp) -tartelette pêche thym
citron (4pp-5sp-recette
du 27 08 2016) -thé vert sans sucre

16 h : orangeade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux
de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp) -1faisselle 0%
(1pp-1sp)

Soir : salade de quinoa aux crevettes (6pp-4spl-recette
du 17 06 2019) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mercredi 10

Juillet

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 : une poignée de cerises (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -thon à la
provençale (8pp-7sp-4spl -recette du 17 05 2017) -2 petits
suisses 0% (1pp-1sp)
-2 abricots(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) – 10 g d'amandes
(2pp-2sp) -1boule de sorbet framboise (1pp-3sp)

Soir : salade de carottes citron (0pp-0sp) -clafoutis
de fèves à la menthe (8pp-5spl) -salade de fruits maison
(0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Jeudi 11 Juillet

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

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

Midi : melon (0pp-0sp) -émincés de veau carotte lentilles (7pp-4spl-recette du 01 06 2018) – 1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) -1 tranche de cake abricot lavande (4pp-4sp-recette du 14 07 2019)

Soir : salade roquette betterave +10 g de copeaux de parmesan +1 c à c d'huile d'olive (2pp-2sp) -1tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -1 pêche (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 12

Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -2 portions allégées de tartare (2pp-2sp)

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

Midi : champignons à la crème (1 pp-2 sp -recette du 05 01 2017) -100 g d'escalope de dinde grillée (3pp-0spl) - courgettes tandori (2pp-2 spl-recette du 26 06 2018) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -1

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

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

Soir : sardine mimosa (6pp-3spl) -2 wasas légers (2pp-2sp)
-1 portion allégée de vache qui rit (1pp-1sp) -1 nectarine
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 13

Juillet

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

10h : 1 pêche de vigne (0pp-0 sp)

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp-0sp) -90 g de côtelettes
d'agneau grillées sans MG (6pp-6 sp) -tomates à la provençale
+ 1 c à c d'huile
d'olive (1pp-1sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -1 yaourt
chèvre 0% (1pp-0spl)
-thé vert sans sucre

16 h : rooibos glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de sorbet cassis (1pp-3sp)

Soir : salade composée sucrine haricots verts + 1 c à c
d'huile (1pp-1sp) -croque -monsieur avec du jambon de poulet
(6pp-5spl) -100 g
de skyr 0% (1pp-0spl) -framboises (0 pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 14

juillet : Fête Nationale française

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 crumpets
(4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10h : raisin (0pp-0sp)

Midi :50 g avocat citron (2pp-3sp) -dorade grille au
barbecue (2pp-0spl) -aubergine et courgette grillées en
tranches + 1 c à c
d'huile d'olive (1pp-1sp) -100 g de pomme de terre sous la
cendre (2pp-2sp)
-100 g de skyr salé 0 % à la ciboulette (1pp-0spl) -salade de
fruits maison
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)
-1 boule de sorbet ananas (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de haricots verts poire noix (3pp-4sp- recette
du 10 08 2017) -1 œuf coque (2pp-0spl) -30 g de pain
d'épeautre (2pp-2sp)
-crème menthe (4pp-2 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

En vous souhaitant une très belle semaine

Lilou

3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous

droits réservés