

MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 JUIN 2020

Ma semaine de menus du 08 au 14 Juin 2020

Paris la nuit lors du confinement

A compter de lundi prochain, c'est l'été et comme je vais être accaparée par ma famille après ce long confinement, je ne mettrai plus que 2 recettes par semaine mais il y a de quoi faire avec toutes celles que je vous ai déjà mises. Merci d'avance pour votre compréhension

Lundi 08 Juin

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

10 h : 1 nectarine (0 sp)

Midi : pamplemousse crevettes + mayonnaise jaune d'œuf dur skyr 0% 1 c à s (3sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) - cabillaud à la florentine et aux noisettes (7sp vert □ 6spl bleu □ -3spv violet□recette du 02 10 2016) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0 spl bleu□ -0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -3 crackers 100% seigle (3sp vert □ - 3sp bleu□ -0spv violet□) -30 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade de cœurs de palmiers aux oeufs de caille (2sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) -1 tranche de cake jambon légumes (3sp vert bleu violet □□□-recette du 10 09 2016) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre rajouté (0sp 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

Mardi 09 juin

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

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : artichaut vinaigrette allégée (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -150 g de pommes de terre vapeur (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -sauce yaourt 0% ciboulette (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -cerises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -30 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : poireaux gratinés (4sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 01 04 2017) -120 g de lentilles (3sp 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

Mercredi 10 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de coulommiers (3sp vert bleu

violet □□□)

10h : 1 pêche (0sp)

Midi : concombre mimosa (5sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□)
-papillote de merlan aux épices (4sp vert □ -3spl bleu□ -1
spv□ -recette du 01 06 2017) -2 petits suisses 0% (1sp vert □
-1sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin
(2sp vert bleu violet □□□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp
vert □ -4 spl bleu □ -0spv violet□) -100 g de compote sans
sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1sp vert
bleu violet □□□) -croque-monsieur au jambon de poulet, gruyère
allégé et pain de mie ww (5sp vert □ - 4spl bleu□ -4spv
violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv 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 11 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) - 3 wasas légers (3sp vert
bleu violet □□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : salade de chou blanc à la crème allégée 4% (1sp vert
bleu violet □□□) -1 saucisse de volaille (2sp vert bleu violet
□□□) -légumes à couscous avec 50 g de pois chiches (2sp vert □
-0 spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de couscous complet cuit
(4sp vert □ -4sp bleu□ -0spv violet□) -ananas frais (0 sp) -
thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2sp vert
bleu violet □□□) -tartine cacao (4sp vert bleu violet □□□-

recette du 13 07 2018)

Soir : salade de pâtes complètes au poulet (9sp vert □ -5spl bleu□ -2spv violet □ -recette du 03 07 2019) -1 yaourt 0% 100 g saint Malo (1 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -1 nectarine (0 sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Vendredi 12 Juin

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

10h : 1 tranche de melon espagnol (0sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) – dorade au fenouil (2sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet □-recette du 31 03 2018) -100 g de riz complet basmati (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre ajouté

16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert □ -4 sp bleu□ -0spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert – □ -0spl bleu□ -0spv violet□)

Soir : potage lentilles corail carotte avec 50 g de skyr 0% (3sp vert □ 0spl bleu□ -0spv violet □) -salade sucrine tomate +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□) -1 part de tarte asperges vertes chorizo (7sp vert □ -6spl bleu□ -6spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp 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

Samedi 13 Juin

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

10 h : cerises (0sp)

Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -rôti de porc boulangère (6sp vert ☐ 6sp bleu☐ -4 spv violet☐ - recette du 24 09 2016) -endives (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette 2 oeufs à la tomate (5sp ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de spaghettis complets (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0spl bleu ☐-0spv violet☐) -fraises (0sp)

Pour 30 sp vert ☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu ☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Dimanche 14 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -10 g de beurre à 41% (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -50 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 2 abricots (0 sp)

Midi : barbecue : tomates cerises , radis , chou-fleur à la croque au sel (0sp) -100 g de côte de bœuf (5sp vert bleu violet) -150 g de pommes de terre sous la braise (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -courgettes + 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet) -125 g de skyr 0% salé (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -soupe de cerises (1sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0spl bleu -0 spv violet)

Soir : potage de légumes + faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -truite en papillote (3 sp vert -0spl bleu -0spv violet) -100 g de quinoa (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp 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

Très bonne semaine à toutes et tous et si vous voulez de plus amples explications sur mes recettes, n'hésitez pas

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés