

# MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 JUIN 2018

Beauval : le panda et ses bambous

## Ma semaine de menus du 11 au 17 Juin 2018

Une semaine à entorses diverses : nous sommes allés nous promener dans le Cher et en Touraine : Aubigny sur Nère, Selles sur Cher, Saint Aignan et Beauval, Villandry, Cheverny et bien sûr repas au restaurant et lâcher prise. Ça fait du bien de temps en temps

### Lundi 11 juin

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) – filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp) -mousse fraises avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre arômes fraise cassis fruits des bois

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

Soir : salade de tomates +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -omelette 2 œufs (4 pp-0 spl) -120 g de pâtes cuites (4pp-4spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 12 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de

seigle intégral (3pp-3 sp) -2 vache qui rit allégées (2 pp-2 sp)

Et c'est parti : 10 h : halte à Aubigny pour un café sans sucre (0pp-0 sp)

Midi : Restaurant de l'hôtel Le Lion d'Or à la Selles sur Cher : œuf parfait sur lit d'asperges- assiette de fromages de chèvre locaux- pain -café

Soir : Buffet de l'hôtel « Les jardins de Beauval » : crudités diverses- poisson blanc en sauce -riz-ratatouille-œuf à la neige-1 kiwi

Je ne compte pas, la cuisine de restaurant étant nettement plus riche que la mienne

### **Mercredi 13 juin**

Matin : buffet pour le petit déjeuner : thé sans sucre -50 g de pain au sésame-jambon-œuf coque-yaourt non allégé -fruits frais

Midi : restaurant à Villandry : flan d'asperges- raie -pommes de terre -salade de fruits-café

Soir : buffet à l'hôtel « Les jardins de Beauval » : crudités -crevettes- poisson-pâtes-crème brûlée-

Je ne compte toujours pas mais devant l'abondance du choix, j'ai été plus que raisonnable

### **Jeudi 14 Juin**

Matin : buffet pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre- 50 g de pain- œufs brouillés-jambon-1 yaourt non allégé-salade de fruits

Midi : restaurant à Cheverny : salade composée « italiano » : laitue, jambon de parme, artichauts, câpres-3 gressins- sorbet citron abricot

16h : rooibos sans sucre sur l'autoroute

Soir : retour à la maison : salade d'endives thon pamplemousse (3pp-3sp-2spl) -2 tranches de pain de mie ww(2pp-2 sp)-1 yaourt 0 %(1pp-0 spl)

Un repas du soir plus équilibré

### **Vendredi 15 juin**

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3sp) -émincés de dinde aux deux figes (8pp-6spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert de Chine sans sucre gingembre citron vert fruits de la passion pétales de fleurs

16h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)

Soir : 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0sp) -endives braisées avec 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) – 100 g de compote sans sucre maison (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 16 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -morue et sa compotée d'oignons aux pommes de terre d'Oléron(7pp-3spl) -1 flan

maison (2 pp-2 sp) -2 figues (0pp-0sp) -thé vert de Chine sans sucre pistache vanille figue cardamome

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

Soir : salade verte +tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp-3 sp) -100g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 17 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

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

Midi : asperges +15 g de mayonnaise allégée (2pp-2 sp) -sole grillée (3pp-1 spl) -100 g de riz basmati safrané (3pp-3 sp) -tiramisu léger de pêche (4pp-3spl) -thé blanc et vert bio de Chine sans sucre gingembre framboise acerola

16h : thé à la menthe marocaine sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 %(1pp-3sp)

Soir : salade composée de lentilles (100 g) blanc de poulet (75 g) haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte correspond à 28 pp dont 2 pris sur la réserve

Pour 23 spl : le compte est bon

Il va falloir se remettre dans les rangs

Très bonne semaine à vous toutes et tous

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

**Tous droits réservés**