

# MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 AOÛT 2019

## Bilbao : Poissonnerie

Ma semaine de menus du 12 au 18 Août 2019

Une semaine poissons crustacés

### Lundi 12 Août

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

10 h: 1

kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : salade de poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -100 g de saumon frais cuit au four (5pp-0spl) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4 sp)

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) petits sandwichs au concombre (6pp-6sp) -salade de fruits maison sans sucre rajouté (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mardi 13 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

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

Midi : radis + 100 g de skyr salé (1pp-0spl) -cabillaud sur lit de courgettes sauce à l'orange (5pp-4spl-recette du 03 10 2018) -100 g

de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -mirabelles (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : orangeade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade haricots verts + oignons nouveaux +80 g de thon + 1 c à c d'huile de noix (3pp-1spl) -1 part de tarte aux myrtilles (5pp-6sp-recette du 17 08 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 14**

### **Août**

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

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

Midi : carottes râpées au citron (0 pp-0sp) -seiches à la provençale (6pp-5spl-recette du 02 08 2017) -1 yaourt 0% (1 pp-0spl) – thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre

(2pp-0spl) -1 biscuit  
sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier +1 c à c d'huile  
(1pp-1 sp) -1tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -2 pancakes  
au maïs (5pp-3 spl)  
-100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp)-fraises (0pp-0sp)-10 g  
de chocolat noir  
99 %(1pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 15 Août**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3tranche de pain  
de mie ww (4pp-4sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : soupe de melon mangue à la menthe (0pp-0  
sp-recette du 18 08 2019) -loup à la thaïlandaise (7pp-5spl-  
recette du 08 03  
2018) -1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

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

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

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Vendredi 16**

**Août : anniversaire de ma fille**

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

nordique (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : restaurant : 1 flûte de champagne

-brochette de mozzarella au romarin -noix de saint jacques sur  
lit de melon

poivron rouge -chou à la crème revisitée -1 café

16h : une infusion "after meal" sans sucre

Soir : rouleaux de printemps (2pp-2spl) -salade de

céleri rave à la crème allégée (1pp-2sp) -1 yaourt 0 %  
(1pp-0spl) -1 pêche

(0pp-0sp)

Pour 26pp : il me reste pour midi 18pp

Pour 23 sp : il me reste pour midi 15spl

## **Samedi 17**

### **Août**

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

nordique (3pp-3sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile

(1pp-1sp) – 120 g de colin poché (3pp-0spl) -100 g de riz  
basmati (3pp-3sp) -1 faisselle

0% (1pp-1sp) -1 pêche (0 pp-0sp) -thé vert sans sucre-10 g de  
chocolat noir 99%

(1pp-3sp)

16h : une infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de

cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

-1 biscuit sec

(1pp-1sp)

Soir : salade de lentilles aux anchois

(6pp-2spl-recette du 25 06 2018) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl)  
-2 abricots

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 18**

### **Août**

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

10 h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : crudités + 100 g de fromage blanc salé (1pp-1sp)  
-moules à la crème allégée (6pp-4spl) -150 g de frites actifry  
(3pp-3sp) -compote  
de rhubarbe aux fruits rouges (2pp-0 spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -1 boule  
de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : salade endive pomme noix (10g) + 1 c à c d'huile  
de noix (3pp-3sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl)  
-2 tranche de pain  
de mie ww (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très belle semaine à vous toutes et tous

**Lilou 3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**