

MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 JUILLET 2020

Ma semaine de menus du 13 au 19 Juillet 2020

La routine même en cuisine a quelque chose de particulier : elle rassure.

Lundi 13 Juillet

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

10h : ananas frais (0sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet □□□) -poulet aux pêches (4sp vert □ -1 spl bleu□ -1spv violet□recette du 07 06 2018) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -1 cracker 100 % seigle (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet □□□)

Soir : salade de 100 g de riz complet aux crevettes moules et cœurs d'artichauts +1 c à c d'huile (6 sp vert□ – 4spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl 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

Mardi 14 Juillet : Fête Nationale Française

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

10h : 1 nectarine (0sp)

Midi : 1 tranche de melon + 20 g de jambon de Bayonne (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de filet de bœuf (2sp vert bleu violet □□□) -120 g de frites de patate douce+1 c à c d'huile à l'actifry (6sp vert □ -6sp bleu□ -1spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet□□□) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -120 g de skyr 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert□ -2sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : salade dunkerquoise lentilles carotte (6sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□-recette du 03 02 2020) -1 yaourt saint Malo 100 g 0% (1sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Mercredi 15 Juillet

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

10h : raisin italien (0sp)

Midi : salade avocat nectarine (5sp vert bleu violet□□□) - filet de julienne aux petits légumes en papillote (1sp vert □

-0spl bleu -0spv violet) -100 g de boulgour complet cuit (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert -1 sp bleu -0 spv violet)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile pour la vinaigrette (1sp vert bleu violet) -2 oeufs coque (5sp vert -0spl bleu -0 spv violet) -100 g de spaghettis complets cuits à la sauce tomate maison (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -2 abricots (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Jeudi 16 Juillet

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

10 h : 1 petit bol de fraises (0sp)

Midi : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet) - filet mignon sauce champignon (5sp vert bleu violet -recette du 04 02 2019) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2sp vert 2 sp bleu -0spv violet) -mousse pêche avec 100 g de faisselle 0% (1sp vert -1 sp bleu -0spv violet) - thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle (2sp -2 sp bleu -0spv violet) -30 g de confiture Gerblè (1sp vert bleu violet)

Soir : 1 tranche de melon truite fumé (4sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -salade de quinoa aux crevettes (5sp vert □ -4spl bleu□ -2spv violet□-recette du 17 06 2019) -120 g de skyr 0% (2sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Vendredi 17 Juillet

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

10h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet □□□ -recette du 12 06 2020) -salade en Velay (6sp vert□ -2spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 29 08 2016) -1 flan maison (2sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -100g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de pain noir 50 g 100% seigle (3sp vert□ -3sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : tartare de concombre feta à la menthe (4sp vert bleu violet □□□ -recette du 06 07 2016) -65 g de maquereau nature en conserve + 10 g de mayonnaise allégée (4sp vert □ -1 spl bleu□ -1spv violet□) -120 g de coquillettes complètes cuites (4sp vert□ -4sp bleu□ -0spv violet□) -1 pêche (0sp)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Samedi 18 juillet

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 pomme (0sp)

Midi : radis roses + 100 g de skyr 0% salé (1sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6sp vert bleu violet□□□) -100 g de couscous complet (3sp vert□ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 c à s de pois chiches cuits (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -courgettes (0sp vert bleu violet□□□) -1 nectarine (0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert□-2sp bleu□-0spv violet□) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet□□□)

Soir : 100 g de macédoine + 90 g de julienne pochée +4 oeufs de caille + 10 g de mayonnaise allégée (4 sp vert□ -1spl bleu□-1spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle (2sp vert □ -2sp bleu□-0spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet□□□)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16 spv violet□ : le compte est bon

Dimanche 19 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2crêpes de froment maison (4sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□-0 spl bleu□-0spv violet□) -gelée de fraises à l'agar agar (0 sp vert bleu violet□□□)

10h : une petite banane (0sp)

Midi : concombre crevettes (1sp vert bleu violet□□□-recette du 27 10 2016) – 3 sardines au barbecue (5sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -100 g de riz complet (3sp vert□-3sp bleu□-0spv violet□) -tomates aubergines grillées au barbecue (0p vert bleu violet□□□) -cerises à la grecque (2sp vert□□□) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0sp) -10g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet□□□) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet□□□)

Soir : assiette italienne (7sp vert□ -6spl bleu□-3spv violet□-recette du 02 08 2016) -1 faisselle 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés