

MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 MAI 2018

Iris bleus du Jardin des Plantes Paris

Ma semaine de menus du 13 au 19 Mai 2019

Semaine basilic et mon plant sent bon l'été

Lundi 13 Mai

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

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olives (1pp-1 sp) -poulet spaghetti au pesto basilic (8pp-5spl) -1 yaourt 0 % (1 pp-0 spl) -framboises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : tartine méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 31 10 2016) -salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1 pp -1sp) -100 g de fromage blanc 0% (1 pp-1 sp) -1poire (0 pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 14 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp-4sp) -30 g de coulommiers (2 pp-3 sp)

10 h : ananas frais (0 pp-0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 pp-0 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3 pp-2sp) -120 g de petits pois (2pp-0spl) – tomates provençales au basilic + 1 c à c d'huile (1 pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) – thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 pp-2sp) -1oeuf au lait chocolaté (2 pp-2sp-recette du 18 03 2018)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 part de tarte aux oignons rouges (6 pp-7sp-recette du 30 09 2017) -1 faisselle 0 % (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 15

Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) – 40 g de ricotta (2pp-2 sp)

10 h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 pp-0 sp)

Midi : asperges blanches sauce maltaise allégée (3 pp-3 sp) -cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6 pp-5spl-recette du 04 05 2017) -mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0% (1 pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0 pp-0 sp) -10 g
de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -1yaourt 0% (1 pp-0spl)

Soir : 2 tranches de jambon de dinde (2 pp-0 spl) -carottes
nouvelles confites (2pp-3 sp-recette du 01 08 2017) -
tartelette aux fraises (4pp-
5 sp-recette du 04 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 16 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0 sp) -2 tranches de
pain de mie ww (2 pp-2sp) -30 g de cancoillotte (1pp-1sp)

10 h : 1 mini mangue tropicale (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -côtelettes d'agneau
sur lit de fèves et d'asperges vertes (8pp-6sp-recette du 05
06 2017) - 1

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

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

Soir : salade nordique de lentilles (8 pp-1spl-recette du 10
05 2017) - 1 boule de glace vanille (2pp-4sp) -fruits rouges
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : rajouter 1 biscuit sec genre « petit
Lu (1sp) »

Vendredi 17 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) - 50g de pain
nordique (3pp-3sp) - 2portions allégées de saint moret (2

pp-2sp)

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) –
macaronis au saumon et basilic (9 pp-5spl) -2petits suisses 0%
(1pp-1sp) -fraises
(0 pp-0 sp) -thé vert sans sucre

10h : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1 pp-3sp) –
1 biscuit sec
(1pp-1sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1c à c d'huile
(1pp-1sp) -1 crêpe sarrasin jambon œuf aubergine (5pp-3 spl)
-1flan framboise
(1pp-2sp-recette du 25 07 2016)

Pour 26sp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 18 Mai

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) – filet mignon aux
artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp-recette du 18
06 2018) -100 g
de fromage blanc 0% (1 pp -1 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 pp-0 sp) – 10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : salade pommes de terre 100 g + 1 c à c d'huile (3
pp-3 sp) -gratin de courgettes au parmesan (5pp-3sp-recette du
21 03 2018)-

1yaourt 0% (1pp-0spl)- fruits rouges (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 19

Mai

Matin (thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2tranches de brioche ww (4pp-4sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10 h : cerises (0 pp-0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) -roulades de soles à la florentine (6pp-5spl-recette du 23 02 2018) – fraise avec 100 g de skyr 0% 0% (1 pp-0spl) -2 tuiles aux amandes (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0 sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade méditerranéenne au colin (4pp-2spl-recette du 11 05 2018) -30 g de pain nordique (2pp-2sp) -1 yaourt 0 %(1pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés