

# MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 JUIN 2021

## Ma semaine de menus du 14 au 20 Juin 2021

*Une semaine orageuse avec une chaleur lourde, pénible à supporter et ruée sur les soupes froides et les salades composées*

### Lundi 14 Juin

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet) -30 g de merzer (2 sp vert bleu violet)*

*10 h : 2 abricots (0 sp)*

*Midi : soupe froide de courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) – salade de pommes de terre artichauts sardines (6 sp vert -3 spl bleu-1spv violet-recette du 02 03 2018) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion fruits rouges glacée sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) – 1 petit bol de myrtilles (0 sp) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet)*

*Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -tartine aux asperges vertes (6 sp vert -5 spl bleu-1 spv violet-recette du 04 06 21) -1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu 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

### **Mardi 15 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain d'épeautre (4 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 portions allégées de Tartare (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 16 02 21) -noix de saint jacques aux aubergines grillées (3 sp vert ☐ - 2 spl bleu☐-2 spv violet☐) -100 g de boulgour complet (2 sp vert ☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : un thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit bol de fraises (0 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 12 06 2020) -salade de 120 g de pâtes complètes cuites avec 30 g d'anchois au sel, poivrons, radis, sucrine + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (6 sp vert ☐-5 spl bleu☐-1 spv violet☐) -120 g de dorade au barbecue (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv 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

### **Mercredi 16 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -30 g

de saint Paulin (3 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 pêche de vigne (0 sp)

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -poêlée de crevettes au sarrasin (7 sp vert ☐- 4 spl bleu☐-1 spv violet☐-recette du 29 05 2020) -1 petit suisse 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 c à s bombées de gelée de fraises à l'agar agar sans sucre (0 sp vert bleu violet☐☐☐) – 3 mini crêpes au lait d'amandes et orge mondée (3 sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 20 06 21)

Soir : salade moscovite (5 sp vert ☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐-recette du 16 08 2016) -1 flan maison (2 sp vert bleu 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 17 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet ☐☐☐)

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

Midi : salade 100 g de pommes de terre, cœurs de palmier à la crème allégée (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-1 spv violet☐) – salade de foies de volaille (5 sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 07 06 2019) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐)

16 h : rooibos glacé sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -framboises (0 sp vert bleu violet) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -3 galettes pur sarrasin Priméal (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : velouté froid d'asperges blanches au saint moret (1 sp vert bleu violet-recette du 11 06 21) -1 brochette de 100 g de filet de poulet aux poivrons courgettes + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -100 g de fèves au bacon (3 sp vert -1 sp bleu -1 spv violet) -1 boule de sorbet cassis (3 sp vert bleu 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

### **Vendredi 18 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet) -2 portions allégées « de vache qui rit » (2 sp vert bleu violet)

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

Midi : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) - lapin à la patate douce (9 sp vert -9 sp bleu-5 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet) -thé vert à la menthe

16 h : thé glacé sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet) -1 banane écrasée avec 1 c à c de cacao sans sucre sur 2 crackers 100% seigle complet (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -2 oeufs moyens coque (5 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet)

□□□) -ratatouille sans MG (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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

### **Samedi 19 Juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain noir 100% seigle intégral (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -30 g de coulommiers (3 sp vert bleu violet□□□)*

10 h : mangue (0 sp)

*Midi : salade tomates poivrons anchois+ 1 c à c d'huile (2 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet □□□) - 120 g de pâtes complètes cuites aux champignons (4sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)*

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre (0 sp vert bleu violet □□□) -2 biscuits secs (2 sp vert bleu violet □□□)

*Soir : salade laitue cœurs de palmier œuf de caille +1 c à c d'huile (2 sp vert□-1 spl bleu□-1 spv violet□) -croque-monsieur avec du jambon de dinde (6 sp vert □-5 spl bleu□-5 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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

### **Dimanche 20 Juin : Fête des Pères**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4 sp vert bleu violet) -10 g de beurre 41% (2 sp vert bleu violet) -2 c à s de gelée de fraises à l'agar agar sans sucre (0 sp vert bleu violet)*

*10 h : eau détox concombre citron menthe (0 sp)*

*Midi : 1 flûte de champagne brut (3 sp vert bleu violet) - crudités avec 50 g de skyr 0% salé (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -salade de jeunes pousses au saumon fumé 50 g + 1 c à c d'huile (3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet) -gambas à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) - tiramisu léger à la pêche (4 sp vert -3 spl bleu-2 spv violet)-recette du 24 06 2018) -thé vert sans sucre*

*16 h : eau détox concombre fraise menthe (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet) -2 abricots (0 sp)*

*Soir : soupe froide de courgette à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet) -macédoine (0 sp vert bleu violet) -30 g de pain noir 100% seigle intégral (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv 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*

*Très bon dimanche à toutes et tous \*\*\**

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés.**