

MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 JUIN 2020

Ma semaine de menus du 15 au 21 Juin 2020

Donc pour cette période estivale, deux recettes par semaine et je vais en profiter pour remettre le comptage de mes recettes à jour petit à petit

Lundi 15 Juin :

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet □□□)

10 h : 2 figues (0sp)

Midi : asperges + pseudo mayonnaise : $\frac{1}{2}$ jaune d'œuf+ 1 c à s de skyr 0% (1 sp vert□ - 0spl bleu□ -0spv violet□) -seiches sautées au quinoa et aux légumes (8sp vert□ - 6spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 23 12 2017) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet □□□) - 1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ 0spv violet□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert □ -2sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : assiette froide de saumon (5sp vert□ -1spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 10 05 2018) -tartelette aux kiwis (5sp vert bleu violet □□□-recette du 19 04 2020)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Mardi 16 juin

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

10 h : 1 nectarine (0sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -lapin à la tomate et basilic (8sp vert □- 8 sp bleu□ -5spv violet□) -2 abricots (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet □□□) -2crackers 100% seigle (2sp vert □ -2 sp bleu□ -0spv violet□) -gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet □□□ -recette du 03 05 2020)

Soir : salade de pommes de terre aux herbes (3sp vert □ -3sp bleu□ -1spv violet□ -recette du 15 07 2019) -omelette 2oeufs aux champignons avec 5 g de beurre 41% (6sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□ -0 spv violet□)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

Mercredi 17 Juin

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

10 h : une poignée de cerises (0sp)

Midi : avocat pamplemousse sorbet citron vert (5sp vert bleu violet □□□-recette du 30 07 2018) – cabillaud sur lit de poireaux (4sp vert □-3spl bleu□ -3spv violet□-recette du 29 10 2018) -120 g de riz basmati complet (4sp vert □ -4sp bleu□

-0spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu-0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet) -2 crackers 100 % seigle (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert -0 spl bleu -0spv violet) -120 g de lentilles cuites (3sp vert -0spl bleu -0spv 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

Jeudi 17 Juin

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

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : salade tomates poivrons +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6sp vert bleu violet) - 100 g de couscous complet cuit (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -légumes à couscous + 60 g de pois chiches (2 sp vert -0spl bleu-0spv violet) - 2 petits suisses 0% (1 sp vert -1sp bleu -0spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet)

Soir : salade poulet pommes de terre avec en plus des cœurs de

palmiers (8sp vert □ -5spl bleu □-2spv violet □-recette du 05 07 2017) -125 g de skyr 0% (2sp vert □ -0spl bleu □-0spv violet □) -framboises (0sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Vendredi 19 Juin

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

10 h : 1 pêche (0sp)

Midi : salade roquette betterave + 3 oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3sp vert □ -1spl bleu □ -1spv violet □) -parmentier de haddock à la patate douce (10sp vert □ -8 spl bleu □-2spv violet □ -recette du 04 10 2016) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé au jasmin sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1 sp bleu □ -0 spv violet □) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□)

Soir : assiette fraîcheur marine (5sp vert □ -4spl bleu □ -4spv violet □-recette du 17 06 2017) -maïs nature en accompagnement (0 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) -myrtilles (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 20 Juin

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

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet-recipe du 12 juin 2020) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet) -100 g de petits pois (0sp vert bleu violet) -1 part de tarte aux nectarines (4sp vert bleu violet-recipe du 12 08 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle (3sp vert -3sp bleu -0spv violet) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet)

Soir : 3 sardines grillées à la plancha (5sp vert - 0spl bleu -0spv violet) -120 g de spaghettis complets cuits (4sp vert -4sp bleu-0 spv violet) -tomates à la provençale +1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet) -125 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 pêche (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Dimanche 21 Juin : fête des pères

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -1 crêpe de froment (2sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1sp bleu -0spv violet) -1 c à s de confiture Gerblé (0 sp vert bleu violet)

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet)-

crudités tomates cerises ,radis ,carottes ,chou-fleur (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-1faisselle 0% salé à la ciboulette (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐)-35 g de saumon fumé (1sp vert ☐ 0spl bleu☐ -0spv violet☐)-gambas à la plancha (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-salade mesclun asperges vertes cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐)-crème anglaise aux fraises (5 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2spv violet☐)-3 mignardises sucrées (6sp vert bleu violet☐☐☐)

16h : infusion after meal sans sucre (0 sp) -2 crackers 100% seigle (2sp vert ☐ -2sp bleu☐ -0spv violet☐) -2 c à s de gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 03 05 2020)

Soir : salade roma aux herbes (6 sp vert ☐ -5spl bleu☐- 2 spv violet ☐ -recette du 01 09 2016) -100 g de compote sans sucre (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

Très bonne semaine à toutes et tous et prenez soin de vous .C'est l'été enfin !

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés