

# MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 JUILLET 2020

## Ma semaine de menus du 20 au 26 Juillet 2020

*C'est l'été, votre réserve de sp vous permettra de profiter pleinement de vos vacances :*

### Lundi 20 Juillet

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

*10 h : 1 kiwi gold (0sp)*

*Midi : concombre à la crème 4% (1sp vert bleu violet□□□) -2 mini saucisses de volaille aux herbes grillées à la plancha sans MG (4sp vert bleu violet□□□) -purée patate douce carotte avec 10 g de beurre 41% (6sp vert□-6sp bleu□-2 spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé glacé à la pêche sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□)*

*Soir : assiette lentilles crudités (4sp vert □ -2spl bleu□-2spv violet□-recette du 03 06 2020) -omelette 2oeufs moyens (5spvert□-0spl bleu□-0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp 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*

## **Mardi 21 Juillet**

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

*10 h : 1 nectarine (0sp)*

*Midi : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet□□□) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp vert bleu violet□□□) -120 g de pâtes complètes cuites avec sauce tomate maison (4sp vert□-4sp bleu□-0spv violet□) -1 yaourt 0% (2spvert□-0spl bleu□-0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : menthe à l'eau sans sucre(0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -50g de pain de seigle noir sans blé ni autre ingrédient (3spvert□-3sp bleu□-0spv violet□)*

*Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet □□□-recette du 12 06 2020) – salade 100 g de saumon macédoine avec 10 g de mayonnaise allongée d'1 c à s de fromage blanc 0% (5sp vert□-1sp bleu□-1spv violet□) -1 tartelette aux abricots (5sp vert bleu violet□□□-recette du13 08 2017)*

*Pour 30 sp vert □ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon*

*Pour 16spv violet □ : le compte est bon*

## **Mercredi 22 Juillet**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2sp vert bleu violet□□□) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet□□□)*

*10h : raisin (0sp)*

*Midi : tomates à la croque au sel (0sp vert bleu violet □□□) –*

radis avec 100 g de skyr salé 0% et 1 cracker 100% seigle (2sp vert □-1spl bleu□-0spv violet□) -bar au four (6sp vert□-4spl bleu□-2spv violet□-recette du 16 10 2019) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -2 crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert□ -4sp bleu□-0spv violet□) -gelée 4 fruits (0sp vert bleu violet□□□-recette du 03 05 2020)

Soir : salade bruxelloise de poulet (4sp vert□ -2spl bleu□-2spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -tartelette pêche thym citron (5sp vert bleu violet □□□-recette du 27 08 2016)

Pour 30sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet□ : le compte est bon

### **Jeudi 23 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□□□)

10h : 2 abricots (0sp)

Midi : 50 g avocat truite fumée citron (5sp vert□-3spl bleu□-3spv violet□) -aubergine farcie au veau et aux épices (6sp vert□-5spl bleu□-3spv violet□ -recette du 03 08 2017) -120 g de skyr 0% (2sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -mousse pêche framboise (1sp vert□-1sp bleu□-0spv violet□-recette du 18 06 2017)

Soir : salade composée sucrine tomate poivron +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet□□□) -tartine pain 100% seigle chou-fleur

mimosa (7sp vert -5spl bleu -1spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Vendredi 24 Juillet**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain d'épeautre (4sp vert bleu violet) -30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet)

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse crabe avec 10 g de mayonnaise allégée (2sp vert -1spl bleu -1spv violet) -seiches à la plancha (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -100 g de quinoa aux courgettes (3sp vert -3 sp bleu -0spv violet) -1 flan maison (2sp vert bleu violet) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade pommes de terre artichauts sardines (6sp vert -3spl bleu -1spv violet -recette du 02 03 2018) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -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

### **Samedi 25 Juillet**

*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)*

*10h : 1 banane (0sp)*

*Midi : salade chou blanc oeuf de caille au fromage blanc 0% (2sp vert-1spl bleu-1spv violet) -risotto terre mer (9 sp vert -6spl bleu -6spv violet -recette du 11 04 2018) - ananas frais (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet) -1 crêpe maison 100% sarrasin (2sp vert-2sp bleu-0spv violet) -40 g de confiture Gerblé (1sp vert bleu violet)*

*Soir : taboulé à la menthe (4sp vert -4sp bleu -1spv violet-recette du 16 08 2019) – 2 tranches de jambon de dinde (1sp vert-0spl bleu-0spv violet) -2 crackers 100% seigle (2sp vert-2sp bleu -0spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu-0spv violet) -1 pêche de vigne(0sp)*

*Pour 30sp vert : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu : le compte est bon*

*Pour 16spv violet : le compte est bon*

### **Dimanche 26 Juillet**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de brioche ww (4sp vert bleu violet) -2 c à s de confiture à l'agar agar (0sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert-1sp bleu-0spv violet)*

*10 h : 1 pomme (0sp)*

*Midi : melon avec 1 c à c de Porto (1sp vert bleu violet) - langoustines 150 g décortiquées (2sp vert -0spl bleu-0spv violet) -120 g de boulgour complet cuit (4sp vert-4sp*

bleu -0spv violet) -haricots verts frais vapeur (0sp vert  
bleu violet) – 1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu  
violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non  
salées (2sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre  
ajouté (0 sp vert bleu violet) -2crackers 100% seigle (2sp  
vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade épinards + betterave +tomates cerises+1 œuf de  
caille +100 g de blanc de poulet +1 c à c d'huile (4sp vert  
-1 spl bleu-1spv violet -1 part de Crostata di ricotta (7sp  
vert-5 spl bleu-5spv 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

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

**Tous droits réservés**