

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 JUIN 2020

## Ma semaine de menus du 22 au 28 Juin 2020

*C'est l'été ! Place aux recettes faciles et rapides ...*

### Lundi 22 Juin

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

*10 h : raisin italien (0sp)*

*Midi : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet □□□) - aubergine farcie bœuf champignons (5 sp vert bleu violet □□□ - recette du 06 09 2019) -120 g de quinoa (4 sp vert □ -4 sp bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre*

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

*Soir : truite fumée œuf avec 1 cracker 100% seigle (5 sp vert □ -1spl bleu□ -0spv violet□) -assiette crevettes grises ananas maïs (4sp vert bleu violet □□□ -recette du 29 06 2017) -1 yaourt 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*

### Mardi 23 Juin

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle*

*intégral (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet)*

*10h : 1 nectarine (0sp)*

*Midi : radis + 1 faisselle 0% salée (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -poulet à la marocaine (5 sp vert -2spl bleu -2spv violet -recette du 15 10 2018) – tartelette aux abricots (5sp vert bleu violet -recette du 13 08 2017) - 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) -1 c à c de miel (1sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet)*

*Soir : verrine betterave +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) – salade pommes de terre thon aux câpres (6sp vert -4spl bleu -0spv violet -recette du 02 07 2018) -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*

### **Mercredi 24 Juin**

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

*10 h : 1 pêche (0sp)*

*Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2sp vert bleu violet) -120 g de pâtes complètes (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl*

bleu[] -0spv violet[]) -1 poignée de cerises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet [][[]) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet[][[])

Soir : couronne thon tomate poivron (6sp vert [] -2spl bleu[] -2spv violet[]) -3 crackers 100% seigle (3sp vert []-3 sp bleu[] -0spv violet[]) - 100 g de skyr 0% (1sp vert [] -0spl bleu[]-0spv [])

Pour 30 sp vert[] : le compte est bon

Pour 23 spl bleu[] : le compte est bon

Pour 16spv violet[] : le compte est bon

### **Jeudi 25 Juin**

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

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : concombre à la faisselle 0% salée (1sp vert [] -1sp bleu[] -0spv violet[]) -lotte sur lit de poireaux sarrasin (5sp vert [] -4spl bleu[] - 1spv violet[] -recette du 18 01 2019) - crème chocolatée (3sp vert [] -2spl bleu[] -2spv violet[]-recette du 17 06 2018) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet [][[]) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet [][[]) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet [][[])

Soir : assiette de saumon à la mangue (6sp vert [] -2spl bleu[]-2spv violet[]-recette du 19 07 2017) -3 crackers 100% (3sp vert [] -3sp bleu[] -0spv violet []) -100 g de skyr 0% (1sp 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 26 Juin**

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

*10 h : 1 kiwi (0sp)*

*Midi : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 12 06 2020) -filet de limande en papillote au citron (1 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -120 g de riz basmati complet cuit (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv violet☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert☐ - 1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 tranche de cake aux framboises (3sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 01 09 2019) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : salade sucrine tomate fèves + 1 c à c d'huile (2sp vert ☐- 1spl bleu☐ -1spv violet☐) -crêpe maison 100% sarrasin avec œuf jambon de dinde cancoillotte (6 sp vert ☐ -3 spl bleu☐-1spv violet☐) -épinards (0sp vert bleu violet ☐☐☐) - 1 yaourt 0% (2sp vert ☐-0 spl 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 27 Juin**

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

*10h : 2 figues (0sp)*

*Midi : râpé de radis noir à la faisselle salée (1sp vert☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐) -filet mignon à la québécoise et ses carottes des sables (6sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 01 05 2017) -120 g de spaghettis complets cuits (4sp vert ☐ -4sp bleu☐ -0spv violet☐) -framboises (0sp) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet ☐☐☐) -120 g de skyr 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*Soir : tomates aux anchois (2sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0spv violet☐) – salade de quinoa aux crevettes (5sp vert ☐ -4spl bleu☐ -2spv violet ☐-recette du 17 06 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert ☐☐☐)*

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

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

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

### **Dimanche 28 juin**

*Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*10h : 1 petite banane (0sp)*

*Midi : salade déclinaison en rouge (1sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 27 04 2020) -3 petites sardines grillées au barbecue (5sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -120 g de*

*pommes de terre sous la cendre (3sp vert -3sp bleu □ -0spv violet□) -100 g de fromage blanc salé (1sp vert bleu violet □□□) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -2 tranches de cake rhubarbe fraise (6sp vert □ -4sp bleu□-4spv violet□)*

*Soir : salade endive noix pomme +1 c à c d'huile (3sp vert bleu violet □□□) – 80 g de boulgour complet cuit +courgettes + poivrons (2 sp vert □-2sp bleu□ -0spv violet □) -1 faisselle 0% (1sp vert □ -1sl 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*

*Personnellement en violet, je compte 0 sp pour tout ce qui est 100% seigle ou sarrasin, ce qui est logique et cela va de la farine de sarrasin aux crackers 100 % seigle car aucun ajout*

*Si vous ne voulez pas compter 0sp, prenez les sp qui vous semblent correspondre sur votre réserve*

*Très bonne semaine et surtout prenez soin de vous et de vos proches*

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

***Tous droits réservés***