

MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 JUILLET 2018

Montmartre (Paris)

Ma semaine de menus du 23 au 29 Juillet 2018

C'est l'été et il faut savoir se faire plaisir mais je mise plus sur le sorbet que sur la glace : rapport 1 /2 c'est-à-dire 1pp contre 2pp et 2 sp contre 4sp

A vous de faire le calcul !

Lundi 23 Juillet

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

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

Midi : avocat (50 g) pamplemousse sorbet citron vert (1 boule) (3pp- 5sp) -radis à la croque au sel (0pp-0 sp) -120 g de crevettes à la plancha (3pp-0 spl) – 120 g de riz basmati (4pp-4 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (petit beurre) (1pp-1 sp)

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre +haricots verts + 1 œuf dur +1 cuillère à café d'huile (5pp-3spl) - mousse fraise avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 24 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 mini crêpes choco bananes (3pp-3 spl-recette du 11 03 2018) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

10 h : raisin italien (0pp-0 sp)

Midi : carottes râpées jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) – escalope de veau +1 c à c d'huile (5pp-3sp) -120 g de pâtes (4pp-4 sp) -10 g de parmesan râpé (1pp-1 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2sp) -framboises (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade fermière (6pp-5sp-3spl-recette du 02 09 2016) – 1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1 pp-0spl) -cassis (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 25 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -1 portion de saint moret allégé (1pp-1 sp)

10 h: 2 kiwis gold (0pp- 0 sp)

Midi : salade haricots verts +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – tomate farcie note thaïe (8pp-7sp-recette du 26 09 2017) – 2 petits suisses 0% (1pp-1 spl) – 1 pêche (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : radis noir + 100 g de fromage blanc 0 %(1pp-1sp) – salade de fèves aux olives (8pp- 4spl) -1 nectarine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 26 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp-1 sp)

10 h : 2 abricots (0pp-0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) – 120 g de rumsteak grillé (3pp-2sp) – courgettes +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -raisin italien (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 qsp)

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre-cœurs de palmier-oignons nouveaux -thon nature 80 g +1 c à c d'huile (5pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2 pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 27 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2 sp)

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

Midi : melon (0pp-0 sp) – osso bucco de dinde aux petits pois (9pp- 7spl) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : clafoutis du jardinier (6pp-7sp-5spl-recette du 31 07 2016) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : rajouter 1 biscuit sec à 16h (1pp)

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 28 Juillet

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

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

Midi : poireaux en salade +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -filet mignon aux artichauts et pommes de terre (7pp-6sp-recette du 18 06 2018) -mousse framboise avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0sp) - thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1 pp-1 sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) - aubergine à la feta (3pp-4sp-recette du 19 05 2018) -30 g de pain de seigle (2pp-2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 29 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

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

Midi : assiette froide terre mer (8pp-7sp-5spl-recette du 04

07 2017) – soufflé au citron (4pp-2 sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp)

Soir : salade de laitue tomates + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – croque-monsieur au jambon (6pp-6sp) -salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : rajouter 2 biscuits secs (petit beurre) à 16 h (2 sp)

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés