

# 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**