

MA SEMAINE DE MENUS DU 25 JUIN AU 01 JUILLET 2018

MIDI PYRENEES

Ma semaine de menus du 25 juin au 01 Juillet 2018

Plusieurs sons de cloche au sujet des compotes et en conclusion je rectifie : 100 g de compote sans sucre maison ou commerce = 0 spl sauf celles aux châtaignes, coco ou pruneaux

Donc je récupère des spl dans mes derniers menus

Lundi 25 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) – 2 portions de saint moret allégés (2pp-2 sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp) – poulet au fenouil et aux fèves (6pp-2spl-recette du 23 01 2018) -1 flan maison (2pp-2 sp) – 1 kiwi (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre MAO FENG notes fleuries

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

Soir : salade pommes de terre thon aux câpres (6pp-4 spl) - mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Mardi 26 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de vache qui rit allégées (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) – filets de sardines aux spaghetti (8pp-5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre JARDIN D'IRIS notes fleurs de mauve iris

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

Soir : omelette 1 œuf+1 blanc ratatouille avec 5 g de beurre à 41 % (3 pp-1 spl) -1 yaourt 0% (1pp-0 spl) -tartelette aux abricots (4pp-5sp-recette du 13 08 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 27 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 poignée de cerises (0pp-0 sp) –

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -émincés des îles (8pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1 pp-0 spl) -thé vert sans sucre FLEUR DE FEU notes fruits exotiques

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

Soir : melon (0pp-0 sp) – papillote de cabillaud (3 pp-0 spl) -100 g de couscous cuit (3pp-3 sp) -courgettes (0pp-0 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 28 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle 0 % (3pp-3 sp) -30 g de coulommiers (2pp-2 sp)

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

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp-0 sp) – pasticciata aux calamars et petits pois (8pp-6spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre EARL GREEN note bergamote

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

Soir : salade haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1 sp) – croque-madame avec du jambon de poulet (7pp-4 spl) – salade de fruits maison (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 29 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain nordique (3pp-3 sp) -2 fromages tartare light (2pp-2 sp)

10 h : 1 banane frécinette

Midi : poireaux vinaigrette (1pp-1 sp) – quinoa aux trois poivrons (5pp-5sp) – 1yaourt de chèvre 0 % (1pp-0 sp) -cerises (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre TOUAREG note menthe

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

Soir : salade tomate laitue mais +1 c à c d'huile (4pp-1 sp) - salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -barbecue 90 g de côtelettes d'agneau (6pp-6 sp) -1 yaourt 0 %(1pp-0spl) -

melon (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 30 juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) – brochette de bœuf aux légumes (4pp-3 sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 spl) – haricots verts (0pp-0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 sp) – salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre LOVELY VIOLET notes litchi violette lavande

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

Soir salade composée de pâtes aux légumes (8pp-6spl) – mousse fraise avec 1 yaourt 0% (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 01 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

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

Midi : salade de bord de mer (7pp-7sp-5spl-recette du 18 07 2017) – abricots à la brousse (3pp-3 spl) -thé vert sans sucre MENTHE A L'EAU notes menthe poivrée orange

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -50 g de pain nordique (3pp-3 sp) – 1 yaourt 0 %(1pp-0spl) -cerises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne cuisine au cours de la chaude semaine à venir

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

Tous droits réservés