

MA SEMAINE DE MENUS DU 27 AU 02 JUIN 2019

Château de Maintenon (France)

Ma semaine de menus du 27 Mai au 02 Juin 2019

Cette semaine, virée en Ile de France et Normandie : repas de midi à l'extérieur donc pas de calcul exact sauf pour les repas du soir faits maison

J'ai préparé les tartelettes et la tarte en avance

Lundi 27 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions allégées de tartare (2pp-2sp)

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

Midi : restaurant : $\frac{1}{2}$ mozzarella sur courgettes et poivrons tièdes -aïoli avec purée brocolis poivrons -thé noir sans sucre

16 h : thé sans sucre (0pp-0sp)

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1 pp-1sp) -tartelette crevette poireau (6pp-6sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) - fraises

Pour 26 pp : il me reste 13 pp pour midi

Pour 23spl : il me reste 11 spl pour midi

Mardi 28 Mai

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

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

Midi : Brasserie : steak à cheval avec pommes de terre sautées et haricots verts – fraises melba -thé sans sucre

16 h : thé sans sucre (0 pp-0 sp)

Soir : carottes râpées citron (0pp-0sp) -jambon de poulet (1pp-0spl) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -lyaourt 0% (1pp-0spl) -abricots (0pp-0sp)

Pour 26pp : il me reste 16 pp pour midi

Pour 23 spl : il me reste 15spl pour midi

Mercredi 29

Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain complet (3pp-3sp) -30 g de saint paulin (2pp-3sp)

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

Midi : Brasserie : salade César- clafoutis framboise -thé sans sucre

16h : coca sans sucre (0pp-0sp)

Soir : salade mesclun + 1 c à c d'huile de noix (1 pp-1sp) – 1 part de tarte aux asperges sauvages (6 pp-6 sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -abricots (0pp-0sp)

Pour 26pp : il me reste 13pp pour midi

Pour 23spl : il me reste 10spl pour midi

Jeudi 30 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain complet (3pp-3sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

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

Midi : restaurant : cassolette de volaille aux petits légumes-teurgoule -thé

16h : thé sans sucre (0pp-0 sp)

Soir : salade 100 g de pommes de terre + œuf dur + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-3spl) -1yaourt de chèvre 0 % (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26pp : il me reste 15pp pour midi

Pour 23spl : il me reste 15spl pour midi

Vendredi 31 Mai

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

10h : 2 kiwis

Midi : restaurant : carpaccio de bœuf salade tomates frites -café sans sucre

16 h : thé sans sucre

Soir : salade de foies de volaille 5pp-6sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) - framboises (0pp-0sp)

Pour 26pp : il me reste 15pp pour midi

Pour 23 spl : il me reste 12spl pour midi

Samedi 01 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle (3pp-3sp) -2portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – 100 g de blanc de poulet froid cornichons (3pp-0spl) -120 g de pâtes (4pp-4sp) -tomates provençales + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) –1 boule de glace (2pp-4sp) – 1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade verte + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque-monsieur (6 pp-6sp) -compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 02 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -1tranche de brioche (4pp-4sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : restaurant : grande assiette de la mer (salade asperges saumon crevettes) -tartelette fraise -café

16h : thé sans sucre (0pp-0sp)

Soir : salade 100 g de lentilles + 40 g de thon + carottes râpées + 1 c à c d'huile (4pp-1spl) -clafoutis poire

(5pp-3spl)

Pour 26 pp : il me reste 11pp pour midi

Pour 23 spl : il me reste 12 spl pour midi

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés