

MA SEMAINE DE MENUS DU 27 JUILLET AU 02 AOÛT 2020

Ma semaine de menus du 27 Juillet au 02 Août 2020

Voilà déjà Août avec son soleil mais aussi ses orages et « s'il tonne en août ,grande prospérité partout »proverbe du Sud-Ouest .A voir !

Lundi 27 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain de seigle (3sp vert bleu violet□□□) -30 g de saint Paulin (3sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 pêche de vigne (0sp)

Midi : salade concombre tomate laitue oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert□- 1spl bleu□-1spv violet□) -brochette 100 g de rumsteak champignons au barbecue (1sp vert bleu violet □□□) -purée pommes de terre céleri à la crème 4% (4sp vert□-4sp bleu□-2spv violet□) -verrine 120g de skyr 0% + fraises (2sp vert □-0 spl bleu□-0spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre(0sp) -10g de pignons de pin (2sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle (2sp vert□-2 sp bleu□-0spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□)

Soir : 100 g de salade de riz complet thon tomates cerises cœurs de palmier+1 c à c d'huile (5 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -2 abricots (0sp)

Pour 30 sp vert□ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Mardi 28 Juillet

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

10h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : salade carotte courgette betterave crue râpées + pseudo mayonnaise 50 g de skyr 0% avec 1 jaune d'œuf dur (3sp vert -0spl bleu -0spv violet) -bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8sp vert - 6spl bleu- 2spv violet-recette du 25 11 2019) -1 nectarine(0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet fraise (3sp vert bleu violet)

Soir : salade façon César (5sp vert-3spl bleu-3spv violet -recette du 22 03 2018) -2 crackers 100% seigle (2 sp vert-2sp bleu-0spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu-0spv violet) -1 petite grappe de raisin(0sp)

Pour 30sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Mercredi 29 Juillet

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

10h : 2 abricots (0sp)

Midi : champignons crus sauce skyr salé (1sp vert -0spl bleu-0spv violet) -2 saucisses de volaille grillée avec 1 c

à c d'huile et courgettes (5sp vert -5sp bleu -5spv violet)
-100 g de lentilles cuites (2 sp vert -0spl bleu -0spv violet)
-1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -
thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0sp) -10g de pistaches non
salées (2sp vert bleu violet) -100 g de compote sans sucre
ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 crêpe maison 100%
sarrasin (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade mesclun aux pointes d'asperges vertes +1 c à c
d'huile (1sp vert bleu violet) -tartine truite fumée (9sp
vert -7spl bleu -2spv violet) -1 tranche de pastèque (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Jeudi 30 Juillet

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

10h : une poignée de mirabelles(0sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0sp vert bleu
violet) -lapin aux olives et aux carottes (6sp vert bleu
violet -recette du 06 05 2019) -120 g de boulgour complet
cuit (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -2 petits suisses 0%
(1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -myrtilles(0sp) -thé vert
sans sucre

16h : thé glacé sans sucre(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp
vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu
-0spv violet)

Soir : omelette 2 oeufs moyens aux épinards et avec 100 g de
pommes de terre cuites vapeur (7 sp vert -2spl bleu -0spv violet)

violet) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet) -
ananas frais (0sp)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Vendredi 31 Juillet

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp
vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit »
(2sp vert bleu violet)*

10 h : 1 petite tranche de pastèque (0sp)

*Midi : salade tomate poivron + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu
violet) -1 brochette de lotte chorizo(15g) oignons à la
plancha (3sp vert-2spl bleu-2spv violet) -120 g de riz
complet cuit (4sp vert-4sp bleu-0spv violet) -fraises
meringuées (3sp vert- 2spl bleu -2 spv violet -recette du
28 04 2019) -thé vert sans sucre*

*16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert
bleu violet) -1 boule de sorbet abricot (3sp vert bleu
violet)*

*Soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu
violet-recette du 12 06 2020) – galette de dinde au
sarrasin (7 sp vert- 4spl bleu-1 spv violet -recette du 06
02 2019) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -
framboises (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 01 Août

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

10 h : 1 petite grappe de raisin(0sp)

Midi : 50 g avocat crevettes au citron (4sp vert -3spl bleu-3spv violet) -caille aux champignons de Paris et rattes (100g) + 1 c à c d'huile (4sp vert -4sp bleu-2spv violet) - haricots verts (0sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert-0spl bleu -0spv violet) -1 pêche (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) – 10 g de noisettes (2sp vert bleu violet -0spl bleu-0spv violet) -100 g de compote de pommes sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet) -2crackers 100% seigle complet (2sp vert-2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade de pâtes complètes aux anchois (9sp vert -5spl bleu-2spv violet -recette du 24 07 2019) -1 flan maison (2sp vert bleu violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

Dimanche 02 Août

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -1 crêpe de froment (2sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert-0 spl bleu-0spv violet)

10h : 1 petite banane (0sp)

Midi : 50 g de truite fumée au citron sur 1 crêpe maison 100 % sarrasin (4sp vert-2spl bleu-0spv violet) – moules à la plancha (2sp vert-0spl bleu-0 spv violet) -aubergine tomate courgette à la plancha avec 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet) -1 part de tarte rhubarbe ricotta (6 sp vert

-5spl bleu -5spv violet) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10g d'amandes (2sp vert bleu violet) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert -2sp bleu -0 spv violet) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet)

Soir : velouté froid de concombre à la crème 4% (2sp vert bleu violet) – melon au jambon serrano 50g (3sp vert bleu violet) -salade de pommes de terre aux herbes (3sp vert -3sp bleu -1spv violet -recette du 15 07 2019) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 spl bleu -0spv violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

Je vous souhaite une très belle semaine à venir

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés