

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 JUIN AU 04 JUILLET 2021

Ma semaine de menus du 28 Juin au 04 Juillet 2021

Jardin des Plantes Paris

Et toujours ce temps maussade !

Lundi 28 Juin :

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -3 wasas légers (3 sp vert bleu violet □□□) -30 g de camembert allégé (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : 2 abricots (0 sp)

Midi : râpé de céleri rave à la pseudo mayonnaise jaune d'œuf dur + 50 g de fromage blanc 0% (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) - 120 g de spaghettis complets cuits aux crevettes +1 c à c d'huile (6 sp vert □-5 spl bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet □□□) -mousse de fraises avec 120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : potage cresson pommes de terre à la crème allégée 4 % (3 sp vert□-3 sp bleu□-1 sp) -aubergine à la feta (4 sp vert bleu violet □□□-recette du 19 05 2018) -sauce tomate maison sans MG (0 sp vert bleu violet □□□) -1 biscuit sec avec une infusion verveine sans sucre (1 sp vert bleu 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

Mardi 29 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 fromages frais 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 pêche (0 sp)

Midi : salade laitue + 50 g avocat + cœurs de palmier + tomates cerises + 1 c à c d'huile (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de flageolets (2 sp vert☐- 0 spl bleu☐-0 spv violet☐) - épinards (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 yaourt chèvre 0% (2 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4 sp vert☐-4 sp bleu☐-0 spv violet☐) -2 c à s bombées de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet ☐☐☐)

Soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -clafoutis de foies de volaille (9 sp vert ☐-6 spl bleu☐-4 spv violet☐) -2 petits suisses 0% à la cannelle (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv 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

Mercredi 30 Juin

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

10 h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : asperges blanches + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet □□□) -blancs de poulet en cocotte et ses petits légumes (5 sp vert □-4 spl bleu□-2 spv violet□-recette du 17 01 2018) -120 g de skyr 0% à la cannelle (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0 sp) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert□-2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : salade sucrine tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -flan de brocolis au saumon fumé (7 sp vert□-3 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 29 12 2017) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert□-3 sp bleu□-0 spv violet□) -2 bridelight (1 sp vert bleu violet□□□) -infusion verveine sans sucre (0 sp)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16 spv violet □ : le compte est bon

Jeudi 01 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de tartare (2 sp vert bleu violet □□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : salade de concombre sauce yaourt 30 g citron (0 sp vert bleu violet □□□) – galette de dinde au sarrasin (7 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 06 02 2019) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp) -15 g de cerneaux de noix (3 sp vert bleu violet□□□) – fraises (0 sp) –

10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -1 petite crêpe maison 100% sarrasin (2 sp vert □-2 sp bleu□-0 spv violet□)

Soir : salade laitue + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) – gratin de courgettes pommes de terre au parmesan (4 sp vert □ -4 sp bleu□-2 spv violet□-recette du 09 09 1019) -1 yaourt 100 g saint Malo 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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

Vendredi 02 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) -50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet□□□) -30 g de gruyère allégé (2 sp vert bleu violet□□□)

10 h : ananas frais (0 sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet □□□) -dorade au fenouil (2 sp vert □ – 1 spl bleu□-1 spv violet□ -recette du 31 03 2018) -100 g de riz complet cuit à la provençale (5 sp vert □ -5 sp bleu□-2 spv violet□) -1 yaourt 0% de chèvre (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) - thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -15 g d'amandes (3 sp vert bleu violet□□□) -2 abricots (0 sp)

Soir : salade laitue tomates cerises concombre + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet□□□) -croquettes de patate douce (10 sp vert □-7 spl bleu□-3 spv violet□-recette du 09 11 2017) -100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert□ -0 spl bleu□-0 spv 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

Samedi 03 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 50 g de pain bucheron (4 sp vert bleu violet □□□) -2 portions allégées de saint moret (2 sp vert bleu violet □□□)

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

Midi : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet □□□-recette du 17 02 2020) – 1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet □□□) -100 g de couscous complet cuit (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -légumes à couscous (0 sp vert bleu violet□□□) – 1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet□□□) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0 sp) -10 g de pignons de pin (2 sp vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert□-1 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□)

Soir : 2 oeufs moyens au plat + 5 g de beurre 41% + 2 tranches de bacon (7 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert □ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -épinards (0 sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv 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

Dimanche 04 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 1 muffin complet (4 sp

vert bleu violet () – 40 g de ricotta (2 sp vert bleu violet ())

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

Midi : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet ()) – crudités avec 50 g de faisselle 0% salé (1 sp vert () -1 sp bleu () -0 spv violet ()) -2 galettes pur sarrasin Priméal (1 sp vert () -1 s sp bleu () -0 spv violet ()) -salade de coques aux artichauts (2 sp vert () -1 spl bleu () -1 spv violet () -recette du 28 06 2017) -sole gambas aux asperges vertes (5 sp vert () -3 spl bleu () -3 spv violet () -recette du 01 07 2017) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert () -2 sp bleu () -0 spv violet ()) -1 crème chocolatée (3 sp vert () -2 spl bleu () -2 spv violet () -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : smoothie à l'abricot et au thé Earl Grey (0 sp vert bleu violet ()) -10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet ())

Soir : potage froid courgette menthe à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ()) -salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert () -3 sp bleu () -1 spv violet () -recette du 15 07 2019) -75 g de filet de maquereau sans huile (3 sp vert () -0 spl bleu () -0 spv violet ()) -1 petit suisse 0% (1 sp vert () -1 sp bleu () -0 spv 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

Très belle semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés