

# MA SEMAINE DE MENUS DU 28 MAI AU 03 JUIN 2018

Mes thés

## Ma semaine de menus du 28 Mai au 3 Juin 2018

Je vais vous faire voyager dans l'univers des thés et des infusions étant une abonnée depuis des années d'Envouthé

### Lundi 28 Mai

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

10h : 1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Midi : salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) -sauté de pommes de terre aux petites seiches (6pp-5sp-4spl-recette du 25 novembre 2017) -100 g de fromage blanc 0 %(1pp-1sp) -100g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3sp) -thé vert sans sucre

16h : thé vert pivoine blanche sans sucre, arômes mure framboise figue fraise pivoine (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir99%(1pp-3sp)

Soir : omelette 2 œufs moyens (5pp-0spl) – tomates provençales sur purée d'artichauts (2pp-3sp) – 1tranche de pain de mie ww (1pp-1sp) -2 petits suisses 0 %( 1pp -1spl) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 29 mai

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

10h : 2 kiwis gold

Midi : gaspacho(2pp-3sp) – côtelettes d'agneau sur lit de fèves et d'asperges vertes (8pp-6spl) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -cerises (0pp- 0 sp) -thé vert arôme raisin coing pomme romarin sans sucre

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

Soir : salade de poulet champignons à la crème (4pp-3sp-1spl - recette du 21 11 2017) -30 g de pain aux céréales (2pp-2 sp) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Mercredi 30 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -4 wasas légers (4pp-4sp) -30 g de ricotta (2pp-2sp)

10h : 1 poignée de cerises (0pp-0 sp)

Midi : radis + 100g de fromage blanc salé 0%(1pp-1sp) -gratin de fèves aux asperges vertes (8pp-4spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre de Chine arômes kiwi fruits de la passion fleurs de souci et de bleuet

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

Soir : salade tomate poivron  $\frac{1}{2}$  œuf dur + 1 c à c d'huile (2pp-1 sp) -1 tranche de jambon (1pp-1spl) -100g de pâtes cuites (3pp-3 sp) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23sp : le compte est bon

## Jeudi 31 Mai

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

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

Midi : asperges + 15 g de mayonnaise allégée (2pp-2 sp) - poulet aux pêches (4pp-2spl) -120 g de petits pois (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre du Japon arôme pêche japonaise

16h : thé blanc et vert de Chine sans sucre, arômes gingembre framboise acerola(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 %(1pp-3sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre thon haricots verts+1 c à c d'huile(5pp-3spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Vendredi 01 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -40 g de camembert 5 % (1 pp-1sp)

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) -parmentier de saumon aux blettes (9pp-9sp-6spl-recette du 21 10 2017) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1 spl) -fraises(0pp-0sp) -thé blanc et vert arômes fruit de la passion bouquet garni sans sucre

16 h : infusion Red détox arômes sureau grenade goji sans sucre (0pp- 0sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade verte + 1 œuf mollet + 1 c à c d'huile (3pp-

1spl) – verrine quinoa au chèvre (4pp- 3spl) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 02 Juin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -2 vache qui rit allégées (2pp-2 sp)

10h : fraises (0pp-0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) -125 g de steak haché 5% (5pp-4sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp-1 sp) -thé vert sans sucre arôme mangue fruits exotiques fleurs de carthame

16h : infusion paradis rose arômes pamplemousse rose pommes citron hibiscus ananas bleuet cynorhodon sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp)

Soir : encornets sur lit de poireaux (3pp-2 spl) -120g de lentilles (3pp-0 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) – kiwi (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 03 Juin**

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

10 h : cerises (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp- 0 sp) -osso bucco à la milanaise (6pp-5sp-

recette du 05 07 2016) -100 g de pâtes (3pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1 spl) -thé vert sans sucre Fresa colada arômes noix de coco fraise ananas

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

Soir : salade composée sucrine jambon de dinde flageolets haricots verts + 1 c à c d'huile (4pp- 1spl) – gratin d'abricots à la ricotta (4pp- 3 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine en perspective à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**