

# MA SEMAINE DE MENUS DU 29 JUILLET AU 04 Août 2019

## San Juan de Gaztelugatxe

Ma semaine de  
menus du 29 Juillet au 04 Août 2019

Semaine complètement à l'opposé de la semaine dernière avec  
des matinées fraîches pour une mi- été

### Lundi 29 Juillet

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0 pp-0 sp) -risotto de  
coquillettes aux crevettes (7pp-6spl-recette du 10 12 2018) -1  
yaourt 0% (1pp-0spl)  
-1 pêche plate (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux  
de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp)  
-tartine burrata (7 pp-7sp) -1tranche de  
jambon de poulet (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### Mardi 30 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : melon (0pp-0sp) -dinde en macédoine (6pp-3spl-recette du 27 07 2018) -1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de glace café (2pp-4sp)

Soir : omelette 1oeuf + 1 blanc + ratatouille + 1 c à c d'huile (3pp-1spl) -50 g de camembert 5 % (2 pp-2 sp) -50 g de pain (3pp-3sp) - 1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 31 Juillet**

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

10h : 1 banane frécinette (0pp-0sp)

Midi : restaurant :  
gaspacho -saumon sur tagliatelles de légumes -1 tranche de brioche perdue + 1  
boule de sorbet cassis -café sans sucre

16h : 1 verre de Vichy  
(0pp-0sp)

Soir : carpaccio  
d'artichauts au citron et parmesan (3pp-2 spl) -1 tranche de  
jambon de dinde  
(1pp-0spl) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -100 g de skyr 0 %  
(1pp-0spl) -1  
nectarine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me reste 14  
pp pour midi

Pour 23 spl : il me reste 16  
spl pour midi

### **Jeudi 01 Août**

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

10h: 1 kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : salade de concombre à la  
crème allégée (1pp-2sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG  
(3pp-2sp) -150 g de  
frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -mousse framboise  
avec 1 yaourt 0%  
(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans  
sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 boule de glace  
vanille (2pp-4sp)

Soir : salade mesclun cœurs  
de palmier + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -120 g de colin  
poché (3pp-0spl)  
100 g de quinoa cuit (3pp-3 sp) -100 g de skyr 0% (1pp- 0spl)  
-fraises

(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 02 Août**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

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

Midi : salade tomate poivron + 60

g de pois chiches + 1 c à c d'huile (2pp-1spl) – aubergine farcie à l'agneau

(7pp-7sp-recette du 16 05 2017) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre

(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir : gésiers en salade (4pp-5sp)

-2 wasas légers (2pp-2sp) -30 g de camembert à 5% (1pp-1sp) – 1 boule de glace

hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 03 Août**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) – 40 g de ricotta

(2pp-2sp)

10h : pastèque (0pp-0sp)

Midi : radis à la croque au

sel (0pp-0sp) -escalope de dinde à la crème (5pp-4spl-recette du 13 02 2018) -100

g de pommes de terre en robe des champ (2pp-2sp) -100g de skyr 0% (1pp-0spl) -100

g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal »

sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp)-1 boule de glace noisette

(2pp-4sp)

Soir : salade de pâtes œuf fromage

(7pp-6spl-recette du 30 06 2018) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 04 Août**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp)

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : concombre crevettes (2pp-1spl-recette

du 27 10 2016) -congre à la plancha avec courgettes et tomates (3pp-0spl) -100 g

de riz basmati (3pp-3sp) -salade de fruits maison (0 pp-0 sp) -thé vert sans

sucré

16 h : infusion camomille

sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100g  
de skyr 0% (1pp-0spl)

- 10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade sucrine +

haricots verts + 50 g de thon nature +1 c à c d'huile de colza  
(2pp-1sp) -2

petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 tartelette à la groseille  
(5pp-5sp)

Pour 26pp : le compte est  
bon

Pour 23spl : le compte est  
bon

Je vous souhaite une très bonne  
semaine à venir

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**