

MA SEMAINE DE MENUS DU 29 JUIN AU 05 JUILLET 2020

Ma semaine de menus du 29 Juin au 05 Juillet 2020

Saint Malo

Le début de l'été 2020 n'est pas à la hauteur de ce qu'on lui demande : barbecue, pique-nique car le temps est mitigé et les orages fréquents. Heureusement les fruits et les légumes de saison sont bien là.

Lundi 29 Juin :

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

10h : une petite grappe de raisin italien (0sp).

Midi : salade de radis noir avec 35 g de faisselle 0% et 3 oeufs de caille (2sp vert□ -0 sp bleu□ -0spv violet□) -wok de bœuf (4 sp vert bleu violet □□□-recette du 02 04 2018) -100 g de boulgour complet cuit (3sp vert □ -3sp bleu□ -0 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) – groseilles à maquereau (0sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□) -2 crackers 100% seigle (2 sp vert □-2 sp bleu□-0spv violet□)

Soir : tomate farcie au sarrasin (5sp vert □ – 4spl bleu□ -2spv violet□-recette du 13 06 2018) -1 mousse fraise avec 120 g de skyr 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16 spv violet☐ : le compte est bon

Mardi 30 Juin

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain de seigle (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -30 g de merzer (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 2 abricots (0sp)

Midi : salade tomate poivron + anchois au sel 30 g + 1 c à c d'huile (2 sp vert ☐ -1spl bleu☐-1spv violet☐) -parmentier de cabillaud (7sp vert ☐ -6spl bleu☐ -2spv violet☐-recette du 31 03 2017) -1 flan maison (2sp vert bleu violet ☐☐☐-thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 tranche de cake rhubarbe fraise (3sp vert ☐- 2sp bleu☐- 2 spv violet☐-recette du 05 07 2020)

Soir : salade de 100 g de pâtes complètes cuites + 100 g de blanc de poulet + haricots verts +1 c à c d'huile (7sp vert ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 pêche de vigne (0sp)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23 sp bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Mercredi 01 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 ☐☐☐)

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : praires au citron (1 sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -crevettes sur poêlée de légumes et pâtes sauce safranée (7sp vert □ -6spl bleu□ - 3spv violet□-recette du 14 01 2017) -100 g de skyr 0% (1sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -fraises (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet□□□) -1 yaourt 0% (2 sp □-0spl bleu□ -0spv violet□) -1 cracker 100 %seigle (1 sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)

Soir : 2 tranches de pain de courgettes à la ricotta et piment d'Espelette (6sp vert □ -4spl bleu□ -4 spv violet□) -ratatouille maison sans MG (0 sp vert bleu violet □□□) -100 g quinoa (3sp vert □- 3sp bleu□-0spv violet□) -soupe épicée de cerises noires (1sp vert bleu violet□□□ -recette du 21 06 2020)

Pour 30 sp vert □ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu □ : le compte est bon

Pour 16spv violet □ : le compte est bon

Jeudi 02 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet □□□) - 30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet□□□)

10 h : 1 pêche (0sp)

Midi : concombre + 30 g de faisselle 0% (0 sp vert bleu violet□□□) -escalope de dinde panée choux de Bruxelles (8 sp vert □- 6spl bleu□ 6spv violet□-recette du 30 01 2018) -75 g de restant de pâtes cuites complètes (2sp vert □-2 sp bleu□ -0spv violet□) -salade de fruits sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet□□□) -1 biscuit sec (1sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0 spl bleu-0spv violet) -2 crackers 100% seigle (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)

Soir : salade hareng macédoine rattes (7sp vert -4spl -2spv violet-recette du 18 10 2019) -2 petits suisses 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -1 pomme cannelle au four (0sp 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

Vendredi 03 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp) -2 portions allégées de saint moret (2sp vert bleu violet)

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : 50 g avocat citron (3sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2sp vert bleu violet) -150 g de purée pommes de terre carotte (3sp vert -3sp bleu-0spv violet) -2 petits suisses 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv violet) -myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre avec 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet)

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

Soir : salade de jeunes pousses + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -crêpe maison 100% sarrasin au saumon poché épinards avec 1 c à s de crème 4% (7sp vert -2spl bleu -0spv 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

Samedi 04 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3 sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 bidelight (1 sp vert bleu violet ☐☐☐)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : ½ pamplemousse crabe pointes d'asperges vertes pseudo mayonnaise jaune d'œuf dur + 1 c à s de faisselle 0% (3sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -truite au four (3sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de riz basmati complet à la tomate (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 flan maison (2sp vert bleu violet☐ ☐☐) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la bergamote sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet☐☐☐) -10 g de chocolat noir (3sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 cracker 100% seigle (1sp vert☐-1sp bleu ☐-0spv violet)

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -chou-fleur vapeur (0sp vert bleu violet☐☐☐) -100 g de pommes de terre nature (2sp vert ☐-2sp bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de faisselle salée (1sp vert ☐-1sp bleu☐ -0spv violet☐) -tartelette pêche thym citron (5sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 27 08 2016)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐ : le compte est bon

Dimanche 05 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de skyr 0% (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 c à s de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet☐☐☐)

10 h : smoothie pêche fraise note grenadine (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

Midi : melon au jambon serrano (1 sp vert bleu violet☐☐☐) - cuisses de grenouilles à la crème d'ail (5sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 12 juin 2017) -120 g de quinoa cuit (4sp vert☐ -4sp bleu☐-0spv violet☐) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet☐☐☐) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ☐☐☐) – 1 yaourt 0% saint Malo 100 g (1sp vert☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) –

Soir : salade de macédoine + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 oeufs mollets (5sp vert ☐-0spl bleu☐ -0spv violet☐) -2 crackers 100% seigle (2sp vert ☐-2 sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 faisselle 0% (1sp vert ☐ -1 sp bleu☐ -0spv violet☐)

Pour 30 sp vert☐ : le compte est bon

Pour 23 spl bleu☐ : le compte est bon

Pour 16spv violet ☐: le compte est bon

Très belle semaine à venir à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés