

MA SEMAINE DE MENUS DU 30 JUILLET AU 05 AOÛT 2018

Le château d'Amboise

Ma semaine de menus du 30 Juillet au 5 Août 2018

J'ai momentanément abandonné le chocolat 99 % bien que ce soit un très bon coupeur d'appétit car comme il fait vraiment trop chaud, le petit creux de 16h est moins présent

Lundi 30 Juillet

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

10 h : 1/2 pamplemousse (0pp-0 sp)

Midi : poireaux en vinaigrette (1pp-1 sp) -cabillaud à l'ail des ours (5pp-3spl) -mousse abricot avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -1 crêpe avec 1 boule de sorbet fraise (3pp-5sp)

Soir : omelette (1 œuf +1 blanc) 150 g de pommes de terre +1 c à c d'huile (6pp-4spl) -ratatouille maison (0pp-0 sp) -2 wasas légers (2pp-2 sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 31 Juillet

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

10h : raisin italien (0pp-0 sp)

Midi : salade de betterave roquette +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -aubergine farcie à l'agneau (7pp-7 sp-recette du 16 mai 2017) -100 g de couscous (3pp-3sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1 spl) -1 nectarine (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) –

Soir : salade composée pâtes (60 g) tomates poivrons +1 c à c d'huile (3pp-3spl) -100 g de blanc de poulet froid cornichons (3pp-0 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -2 abricots (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 01 Août

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

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) -lapin aux abricots petits pois champignons (7pp- 4spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3 sp)

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -assiette bistrot (7pp-7sp- recette du 30 06 2017) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 02 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 wasas légers (2pp-2 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -rôti de porc boulangère (7pp-6sp-recette du 24 09 2016) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) – 1 boule de glace vanille (2pp-4sp) – thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) –

Soir : 2 tranches de jambon de dinde (2pp-0 spl) -120 g de pâtes cuites (4pp-4 sp) – tomates à la provençale +1 c à c d'huile (1pp-1 sp)-100 g de skyr 0 %(1pp-0 sp)- 100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 03 Août

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) – quinoa de la mer (6pp-6 sp-5spl-recette du 03 04 2017) -1 flan maison (2pp-2 sp) -raisin (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion froide de fruits rouges sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2 pp-2 sp) -1 petit Lu (1pp-1 sp)

Soir : salade de riz au haddock (7pp-5 spl) -mousse citron avec 1 yaourt 0 % (1pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 04 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp-2 sp)

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) -120 g de rumsteck grillé (3pp-2 sp) -150 g de frits actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) – fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade composée : roquette cœurs de palmiers haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp)-croque -monsieur avec 1 tranche de jambon dégraissé (6pp-6sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)- 100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 05 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 crumpets (4pp-4 sp) -50 g de confiture Gerblé (1 pp-1 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)

10 h : 1 mini mangue tropicale (0pp-0 sp)

Midi : crudités + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp-1 sp) - pintade à la méridionale (7pp-6 sp- recette du 08 09 2017) - tarte aux nectarines (4pp-5sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de lentilles carottes + 1 c à c d'huile (3pp-1spl)-1 œuf dur (2pp-0 sp)- 1faisselle 0 % (1pp-1 spl)- framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine vacances ou non pour toutes et tous

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

Tous droits réservés