

MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 SEPTEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 18 Septembre au 24 Septembre 2017

Un début de semaine frisquet avec retour des potages, une fin de semaine estivale ...Il faut se mettre à l'unisson



Jour de marché à Noyers sur Serein (89)

Lundi 18 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -50 g de camembert 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de courgettes (0pp- 0 sp) – jarret de veau à la bière brune et aux carottes (9pp- 8 sp) – 100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir ratatouille + 1 œuf (4pp- 5 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) –fraises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (2 sp) et 150 g de pommes de terre à midi (3sp)

Mardi 19 Septembre

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

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

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp –recette 31 01 2017) -tomate farcie note thaïe (8pp- 7 sp) –mousse pêche avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte oignons jambon (6pp- 7 sp – recette du 18 -08 -2017) -1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mercredi 20 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes + jus $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) –filet mignon à la hongroise (9pp- 9 sp –recette du 07 11 2016)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 fressinette (0pp- 0 sp)

Soir : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp) – gratin de merlan (7pp- 8 sp) – 1 yaourt 0% 125 g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 wasas (4 sp) et 50 g de ricotta (3 sp) le matin

Jeudi 21 Septembre 2017

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2sp) – 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin

Midi : potage tomates (0pp- 0 sp)- émincés de dinde aux Paimpol (7 pp-6 sp) – panna cotta fraises chocolat (4pp- 6 sp- recette du 11 06 2017) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade batavia cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –croque -monsieur (6pp- 8 sp) -1 flan maison (2 pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0sp)

Pour 30 sp : mettre 1 biscuit d'épeautre à 16h

Vendredi 22 Septembre

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

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – 1 steak haché 125 g 5 % (5pp- 4 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp) – raisin (0pp- 0 sp) thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pâtes aux herbes (6pp- 7 sp) -1 faisselle 125 g 0 % (1 pp- 2 sp) -3 prunes (0pp- 0sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle intégral le matin (4 sp)

Samedi 23 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain 100% sarrasin (4pp- 4 sp) – 2 tartares légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – poulet à la broche sans MG 120g (4pp-2 sp)-petits pois 120 g (2pp- 2 sp) – mousse nectarine 125 g de yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte aux oignons rouges (6pp- 7 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 30 g de pain avec le merzer (2sp)

Dimanche 24 Septembre

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

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

Midi : crudités + 50 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp) -
blanquette de veau aux légumes et pâtes (7pp- 7 sp- recette du
19 12 2016)- clafoutis de fraises au chocolat (4pp- 6 sp)-thé
vert sans sucre

16h : thé à la menthe (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp)

Soir : 100 g de salade de pommes de terre + haricots verts +1
œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp- 5 sp) – – 2 petits suisses
0% (1 pp- 1 sp)-raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous

Lilou 3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light)

Tous droits réservés