

MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 OCTOBRE 2017

Ma semaine de menus du 16 au 22 Octobre 2017

Certaines personnes sont venues sur mon site et n'ont rien compris aux pp- sp car elles ne connaissaient pas le programme Weight Watchers ou elles ignoraient tout simplement ce groupe

Donc une petite explication pour elles : pp= pro points-sp = smart points _(2 programmes les sp étant celui en vigueur actuellement mais les pp ,programme précédent,me conviennent mieux)

Fonction de certains critères (sexe, âge, poids de départ), un nombre de points est accordé + une réserve et les menus se préparent ainsi

J'espère que j'ai été claire



Galleries Lafayette Paris (septembre 2017)

Lundi 16 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0sp)- 60 g de pain au sarrasin (4pp- 4 sp)- 50 g de merzer (3pp- 3 sp)

10 h : 3 petites figues (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4 pp- 3 sp) -120 g de flageolets (2pp- 2 sp) – raisin (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp) –gratin de macaronis aux blettes (7pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : remplacer le raisin de midi par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

Mardi 17 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage poireaux courgettes (0pp- 0 sp) – 2 petites côtelettes d'agneau 90 g (6pp- 6 sp) – poêlée forestière (5pp- 5 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 œuf (2pp- 2 sp)-1 tranche de cake jambon légumes (3pp- 3 sp –recette du 10 09 2016) -1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mercredi 18 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain au sarrasin (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp)- filet mignon choucroute poire (6pp- 6 sp) -1 pomme de terre 100 g en robe des champs (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de

noix 2pp- 2 sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : 120 g de blanc de poulet (4pp- 2 sp)-tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-120 g de petits pois (2pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 150 g de pommes de terre à midi (3 sp)

Jeudi 19 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp)-50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

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

Midi : carotte en salade + jus d'1/2 orange _ (0pp- 0 sp)- crevettes au riz safrané (9pp- 7 sp)-1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp) – raisin (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : endives au jambon (4pp- 6sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)- 1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp-recette du 08 10 2017)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 20 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp)- 50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp)

10h : $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Midi : potage courgettes panais (0pp- 0 sp) – timbale de fruits de mer au quinoa (7pp- 7 sp – recette du 17 03 2017)-2

petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- clafoutis salé bacon tomates olives (4pp- 5 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp) -1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp –recette du 08 10 2017)

Pour 30 sp : ne mettre que 50 g de pain le matin (3 sp)

Samedi 21 Octobre

Matin : thé noir sans sucre 0pp- 0 sp) – 2 croque cancoillotte (5pp- 5 sp) avec 3 tranches de pain de mie ww et 30 g de cancoillotte

10 h: $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) –oignons farcis à la tomate (6pp- 5 sp) -100 g de coquillettes complètes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt de Saint Malo 125 g (1pp- 2 p)-2 clémentines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre (0pp- 0 sp)

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

Soir : salade roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 crêpe de blé noir œuf ratatouille (4pp- 5 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Dimanche 22 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi: champignons à la crème (1pp- 1 sp- recette du 5 01 2017)-sole en papillote et ses petits légumes (5pp- 4 sp –recette du 15 01 2017)- clafoutis rhubarbe poire à la cannelle (3pp- 4 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomate + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 croque-monsieur (6pp- 8 sp) -1 pomme au four (0pp- 0 sp)-1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : supprimer le biscuit du soir

J'espère que votre semaine sera positive et agréable

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

Tous droits réservés