

# MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 JANVIER 2018

Les Arcs

## Ma semaine de menus du 15 au 21 Janvier 2018

Pas évident le nouveau programme :

### Lundi 15 Janvier

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 petite banane (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – lapin à la poire et aux champignons (5pp-5 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée 100 g de pommes de terre + haricots verts + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (3pp-3 sp) - omelette 2 œufs (4pp- 0 sp) – 1 compote sans sucre (2 pp- 0 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) avec 50 g de gruyère allégé (4 sp)

### Mardi 16 Janvier

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

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : potage panais potiron (0pp- 0 sp) – poulet au fenouil et aux fèves (6 pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) – mousse de pomme à la cannelle (0pp- 0 sp -recette du 21 01 2018) – 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 carotte céleri rave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte pommes oignons à la ricotta (6 pp-nouveau comptage 6 sp- recette du 19 10 2017) – mousse mangue avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)

Pour 26 pp : rajouter 1 biscuit à midi ou à 16 h (1pp)

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Mercredi 17 Janvier**

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

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

Midi : soupe de poissons (1 pp- 0 sp) -ceviche de noix de saint jacques (3pp- 2 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 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 : salade d'endives pomme + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – omelette aux pommes de terre 100 g (6 pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 4 wasas le matin (4 sp) et 40 g de chèvre

frais (4sp)

### **Jeudi 18 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 2 saint moret légers (2 pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poêlée de dinde au chorizo et aux olives (9pp- 5 sp) – 100 g de pâtes (3pp- 3 sp) – mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon (2pp- 2 sp) – 120 g de macédoine chaude (2 pp- 0 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 120 g de pâtes à midi (4 sp)

### **Vendredi 19 Janvier**

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

10 h : kaki (0pp- 0 sp)

Midi : potage brocolis courgette (0pp- 0 sp) – 100 g de rumsteak (2pp- 1 sp) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – clafoutis de légumes (5 pp- 4 sp) – 30 g de pain de seigle (2 pp -2 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 0 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Samedi 20 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3sp) – 40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : avocat citron 50 g (2 pp- 3 sp) – sole aux câpres et salsifis (5pp- 5 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – douceur de poire (1pp- 0 sp -recette du 14 01 2018) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir 2 tranches de jambon de poulet ratatouille (4 pp- 3 sp) –compote de pomme sans sucre (2pp- 0 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Dimanche 21 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) -mousse de pomme à la cannelle (0pp- 0 sp-recette du 21 01 2018)

Midi : coupe betterave radis noir pamplemousse (1pp- 2 sp-  
recette du 16 03 2017) – moules de bouchot au pomme curry (6pp  
– nouveau comptage 3 spl) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) -  
mousse abricot avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade haricots verts fèves au thon + 1 c à c d'huile  
(5pp- 1 sp) – orange pain d'épices (3pp -5 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Très bonne semaine à venir

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

**Tous droits réservés**