

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 JANVIER 2018

TOULOUSE

## Ma semaine de menus du 22 au 28 Janvier 2018

Entre les pp, sp, spl, c'est un peu le fouillis.

Donc je mettrai pp pour celles et ceux qui gardent l'ancien comptage qui d'ailleurs me correspond bien

Je mettrai sp pour les recettes qui ne font pas appel aux catégories zéro comptage et spl pour celles qui tiennent compte du comptage liberté

Est-ce clair ?

### Lundi 22 janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – croque cancoillotte (5pp- 5 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – rôti de porc aux échalotes (7pp- 7 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -100 g de compote sans sucre (2pp- 0 spl) -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 : poireaux gratinés au jambon de dinde (4pp- 2 spl) – 30 g de pain de seigle intégral (2p-2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 23 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain nordique (3pp- 3 sp) -2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) – escalope de dinde panée choux de Bruxelles (10 pp- 6 spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 kiwi (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 : salade de 100 g de pâtes + 80 g de thon + tomates + roquette +1 c à c d'huile (6pp- 4 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –  $\frac{1}{2}$  kaki

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : mettre soit 60 g de pain le matin (4 sp) ou 120 g de pâtes le soir (5sp)

## Mercredi 24 janvier

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

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – colin sauce crevettes et spaghettis (5pp-5 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave gruyère léger 30 g + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – omelette 2 œufs bacon + 100 g de pommes

de terre (8 pp- 3 spl) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 25 Janvier**

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

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

Midi : praires (1pp-0 sp) – tartare de saumon à l'avocat (7pp- 3 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – mousse abricot avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon ratatouille maison (3pp- 4 spl) -1 crêpe de froment (2pp- 3 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 26 Janvier**

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

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

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 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 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 tartelette dinde endive (6pp- 5 spl) – 2 petits suisses 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

### **Samedi 27 janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) -2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

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

Midi : avocat citron 50 g (2pp- 3 sp) – caille aux raisins et aux girolles (5pp- 5 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -litchis frais (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de maïs + cœurs de palmier + 2 œufs durs + 1 c à c d'huile (7pp- 1 spl) -mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0 %(1 pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 28 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 5 g de beurre à 41 % (1pp- 1sp) – 2 c à c de confiture Gerblé (0pp- 0 sp)

10 h : 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Midi : salade de carottes céleri-rave au jus de citron (0pp- 0 sp) – daube (9pp- 8 sp – recette du 15 03 017) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -salade de fruits maison (0pp- 0 sp) -thé vert

sans sucre

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

Soir : endives jambon de dinde cancoillotte (5pp- 3 spl) - crêpe au lait d'amandes et compotée de poires (3ppp-5 spl)

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

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine

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

**Tous droits réservés**