MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 FÉVRIER 2018

Cuisine québécoise : la poutine

Ma semaine de menus du 19 au 25 Février 2018

Pas beaucoup de place pour les gourmandes dans ce nouveau programme

Lundi 19 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de coulommiers (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage cresson courgette à la crème allégée (1pp- 1 sp) – lotte au xérès en écailles de pommes de terre (6pp- 5 spl) -1 yaourt 0 % + 100 g de fruits rouges (1pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) - cabillaud sur lit de fèves (7pp- 4 spl -recette du 09 11 2016) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 20 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de merzer (2 pp- 2 sp)

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

Midi : potage cresson courgette à la crème (1pp- 1 sp) - crevettes poêlées aux haricots blancs et chou-fleur (7pp- 2 spl) –2 petits suisses 0 % (1pp- 1spl) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin ratatouille œuf (4pp- 3 spl) -crêpe de froment (2pp-3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 21 février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 saint moret allégés (2pp- 2 sp)

10 h : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -sauté de dinde à la mexicaine (8pp- 4spl) -1yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – myrtilles (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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : poireaux gratinés (4pp- 4 sp -recette du 01 04 2017) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 1flan maison (2pp-2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 22 Février

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

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

Midi : potage de panais à la citronnelle (1pp-2 sp -recette du 10 11 2016) – sauté de veau à la moutarde à l'ancienne (6pp- 6 sp) – 100 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -framboises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : omelette (2pp- 0 sp) – poêlée forestière (5pp- 5sp- recette du 24 10 2017) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 sp) – 1 poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 23 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de sarrasin (2pp- 3 sp) – 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – foie de veau aux champignons et aux fèves (7pp- 6 spl -recette du 6 04 2017) - mousse ananas avec 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 100 g de pommes de terre+ artichauts +100 g de sardine sans huile + 1 c à c d'huile (8pp-3 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 24 Février

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

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : salade de radis noir + ½ œuf dur + 1 c à c d'huile (2pp- 1 sp) – 100 g de rumsteak grillé (2pp- 1 spl) – 120 g de flageolets (2pp- 0 spl) – 1yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 100 g de compote Charles et Alice sans sucre (2pp- 3 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : roulés d'endives au jambon de poulet et à la cancoillotte (5pp- 3 spl) – tarte aux pommes (4pp- 5sp-recette du 21 01 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 25 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 50 g de confiture Gerblé aux fraises (1pp- 1 sp)

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

Midi : salade avocat citron 50 g (2pp- 3 spl) – gambas flambées sur lit de riz et petits pois (6pp- 4 spl- recette du 25 12 2016) – mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -thé vert ans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 6 petits fours à la confiture (3pp-6 spl)

Soir : salade de macédoine + 10 g de mayonnaise allégée (3pp-1 spl) – 100 g de blanc de poulet (3pp- 0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – 100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir

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

Tous droits réservés