

MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 MARS 2018

Pigeonnier dans le Gers

Ma semaine de menus du 19 au 25 Mars 2018

Le printemps est de retour avec ses légumes primeurs pour bientôt mais les fraises françaises sont bien au rendez-vous sur les étals des marchés

Lundi 19 mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes de blé noir (4 pp- 6 sp) – 50 g de cancoillotte (2 pp- 2 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) –tajine de veau (8pp- 7 sp- 4 spl -recette du 23 01 2017) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 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 : assiette printanière (6pp-4 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -15 g de confiture Gerblé (0pp- 0 sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 20 Mars

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

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

Midi : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) -sauté de dinde au curry ananas patates douces (8pp- 7 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette ratatouille + 10 g de beurre à 41 % (5 pp- 1 spl) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp) -2 kiwis (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 21 mars

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – pavés de bison sur lit de pommes de terre et choux pak choi (5pp- 5 sp) -1yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -1 clémentine (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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : haricots verts + 1 œuf dur + thon nature+ 1 c à c d'huile de colza (5pp- 1 spl) -50 g de gruyère allégé (3pp- 3 sp) -50 g de pain de seigle (3pp- 3 sp) -1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 22 Mars

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 : ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : pot au feu (7pp-6 sp-recette du 18 02 2017) -100 g de pommes de terre nature (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (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 : sauté de dinde aux champignons et choux de Bruxelles (5pp- 1spl) – 100 g de quinoa (3pp- 3 spl) -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

Vendredi 23 Mars

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

10h : ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : potage courgette panais (0pp- 0 sp) – 100 g de foie de veau (4pp- 3 sp) -120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -1 compote sans sucre maison (2pp- 0 spl) -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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -lasagnes de sarrasin (5pp-5 spl) -1 crêpe froment au lait d'amandes sucrée au sucralose +fraises (2pp- 2 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 24 Mars

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

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – dorade au fenouil (2pp-1 spl) -100 g de lentilles (2pp- 0 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1sp) – fraises (0pp- 0 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 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – tartine du soir (8pp-8 sp-recette du 03 06 2017) – 100 g de compote maison (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 26 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

10 h : 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Midi : avocat citron 50 g (2pp- 3 sp) – poulet à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp-recette du 15 07 2017) -mousse de fraises framboises avec 1 yaourt 0 % (1pp-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 : salade roquette betterave mais (100 g) + 1 c à c d'huile de colza (4pp- 1 sp) -2 tranches de jambon de dinde

(2pp- 0 spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 pomme
cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Que cette nouvelle semaine à venir vous soit très profitable
et très belle

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

Tous droits réservés