

MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 AVRIL 2018

Jardin des Plantes Paris 2018

Ma semaine de menus du 23 a u 29 Avril

Varier ses repas : pas toujours évident !

« La table, c'est l'endroit de détente et de convivialité par excellence. C'est pourquoi il faut également utiliser son imagination pour venir compléter les efforts de la cuisine » B Loiseau

Lundi 23 Avril

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

10h : 1 petit bol de fraises (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – aiguillettes de canard à l'orange (7pp-6 sp- recette du 10 01 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1sp) -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 -3sp)-

Soir : salade poulet crevettes au pamplemousse (6pp-1spl) -1 tranches de pain de mie ww (1pp- 1 sp) – 30 g de camembert 5%(1pp- 1 sp) -1 tisane sans sucre

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 24 Avril

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – poêlée de colin bacon aux tagliatelles (8pp- 6spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -50 g de compote maison sans sucre (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 noir 99 % (1pp- 3 sp) –

Soir : salade roquette tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – croque-monsieur avec du jambon de dinde (6pp-4spl) – 1 faisselle au coulis de fraise maison (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 25 Avril

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

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

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 125 g de steak haché 5 % grillé (5pp- 4sp) -petits pois à la française (3pp-2 spl) -mousse framboise avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de 120 g de pommes de terre +80 g de thon nature +haricots verts + 1 c à c d'huile de colza (6pp-4 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le comte est bon

Jeudi 26 Avril

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

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

Midi : restaurant : asperges en entrée – sole grillée petits légumes anciens – fraise melba -café sans sucre

Soir : Salade mimosa (6pp- 2 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 100 g de fruits rouges (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : il me restait pour midi 14 pp

Pour 23 spl : il me restait pour midi : 15 spl

Vendredi 27 Avril

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

10h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – émincés de dinde aux kumquats (8pp- 6 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion pomme cannelle sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 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) – 1 crêpe de blé noir jambon de poulet, œuf, gruyère allégé (6pp-3sp) -1 crêpe de froment confiture Gerblé (3pp- 3 sp) – fraises (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 28 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -2 tartares allégés (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – sardines à la sicilienne (6pp- 1 spl) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0%(1 pp- 1 sp) -100 g de compote Charles et Alice (2pp- 3 sp) – thé vert sans sucre

16g : 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 haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 tranche de jambon (1pp- 1 sp) -100g de flageolets (2pp- 0 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 29 Avril

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp) - dorade au four (3pp-1 spl) – 100 g de quinoa (3pp- 3 sp) – croustillant de poires à la ricotta et limoncello (4pp- 4 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 % (1 pp- 3 sp)

Soir : salade macédoine + cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (3pp- 1 sp) –80 g de poulet froid cornichons (2pp-0spl) -100 g

de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -fraises (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : mettre 120 g de quinoa (4 sp)

Très bonne semaine à venir, cuisinez bien

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

Tous droits réservés