MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 OCTOBRE 2018

Pigeonnier (Gers)

Ma semaine de menus du 01 au 07 Octobre 2018

Il fait tellement beau que les potages attendront

Lundi 01 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -2 portions de saint moret allégé (2 pp-2 sp)

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

Midi : salade de courgettes à la crème (1pp-2 sp) -lapin du Puy (8pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -2 figues (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp- 2sp) -1biscuit « petit lu » (1pp-1 sp)

Soir : salade sucrine tomates + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1tranche de jambon de dinde (1pp-0 spl) -gratin de pâtes au gruyère (5pp-5sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 02 Octobre

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

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

Midi : carottes râpées jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -125 g de

steak haché 5 % au gril sans MG(5pp-4sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d’huile (4pp-4sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -2 prunes (0pp-0 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-3sp)

Soir : papillote de cabillaud petits légumes (3pp-0spl) -100 g de riz (3pp-3 sp) -mousse fraises avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 03 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

10 h : ½ pamplemousse (0pp-0 sp)

Midi : salade de radis noir au fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -poulet aux épices (9pp-5spl) -salade de fruits maison (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-3sp)-1 biscuit « petit lu » (1pp-1 sp)

Soir : 100 g de salade de pommes de terre + cœurs de palmiers + 1c à c d’huile (3pp-3spl) – 2 tranches de jambon dégraissée (2pp-2 sp) -1 faisselle 0 %(1pp-1sp) -50 g de compote de prunes maison sans sucre (1pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 04 octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain aux céréales (3pp-3 sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

10h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : radis croque au sel (0pp-0 sp) -blanquette de veau aux légumes et pâtes (7pp-7sp-recette du 19 12 2016) -100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -myrtilles (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) –2 biscuits « petit lu » (2pp-2sp)

Soir : gratin de blettes au quinoa (6pp-6spl-recette du02 11 2016) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 05 Octobre

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

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

Midi : soupe de melon gingembre menthe (0pp-0 sp) -1 tranche de foie de veau au vinaigre de Banyuls (5pp-4sp) -gratin chou-fleur pommes de terre (5pp-5sp) -2 petits suisses (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) –1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : 1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 06 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain aux céréales (3pp-3 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade de tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6 sp) -100 g de lentilles (2pp-0 sp) – 1yaourt 0% (1pp-0 spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 part de tarte aux blettes et aux agrumes (5pp-6sp-recette du 25 10 2016) -100 g de skyr 0% (1pp-0 sp) -2 figues (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 07 Octobre

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 : 3 prunes quetsches (0pp-0 sp)

Midi : avocat citron 50 g (2pp-3sp) -noix de saint jacques à la plancha (3pp-1spl) -100 g de riz sauvage (3pp-3 sp) -pomme meringuée (2pp-3 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Soir : salade sucrine haricots verts betterave + 1 c à c

d’huile (1pp-1 sp) -1 crêpe sarrasin jambon de poulet œuf (5pp-2spl) -2 petits suisses 0 %(1pp-1sp) -framboises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le comte est bon

Je vous souhaite une excellente semaine

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

Tous droits réservés