

# MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 NOVEMBRE 2018

Spécialités québécoises (Montréal)

## Ma semaine de menus du 12 au 18 Novembre 2018

Pas toujours évident de me retrouver dans mes recettes, certaines peuvent se ressembler mais il y a toujours des différences plus ou moins importantes

### Lundi 12 Novembre

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -gratin de poulet aux champignons et choux de Bruxelles (8pp-4spl) -tartelette poire et noisettes (4pp-5sp-recette du 19 11 2016) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -1 gâteau de semoule aux cerises (3pp-3 sp)

Soir : salade endives pomme noix + 1 c à c d'huile (3pp-3 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -100 g de pomme de terre (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc à la ciboulette 0 % (1pp-1sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 13 Novembre

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : potage courgette brocolis à la crème (1pp-2sp) -1 côtelette de 100g de porc dans le filet grillé (6pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -100 g de skyr 0%(1pp-0spl) – myrtilles (0pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : poêlée carottes au chorizo (2pp-2 sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -2 figues (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 14 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de brioches ww (4pp-4sp) -40 g de ricotta sucrée au sucralose (2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -sauté de foies de volaille à la moutarde (8pp-8sp) -mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade roquette cœurs de palmier blanc de poulet +1 c à c d'huile (4pp-1spl) -1 gâteau de semoule aux cerises (3pp-3sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Jeudi 15 Novembre

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

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

Midi : potage carotte potiron (0pp-0 sp) -veau marengo (6pp-6sp-recette du 23 05 2018) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) - papillote de colin (2pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 petit kaki (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Vendredi 16 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

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

Midi : cafétéria de la polyclinique (je ne m'étends pas)

Soir : omelette provençale (7pp-2spl) -sucrine (0pp-0 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 frécinette (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : il me reste 11 pp pour midi

Pour 23spl : il me reste 14 spl

## Samedi 17 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp-4 sp) -cancoillotte (1pp-1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -125g de steak haché 5 % (5pp-4sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -1 clémentine (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1 tranche de brioche ww (2pp-2 sp)

Soir : salade sucrine raisin +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -100 g de lentilles (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 18 Novembre**

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

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : soupe de poissons (1pp-0spl-recette du 18 01 2017) – sole au four (3 pp-1spl) -cœurs d'artichaut +100 g de pommes de terre (2pp-2sp) -salade de fruits sans sucre (0pp-0 sp) -2 carrés de gâteau poire amande (4pp-4sp) -thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : clafoutis de légumes (5pp-4spl-recette du 26 01 2018) -1 faisselle 0 % (1pp-1spl) -1 carré de gâteau poire amandes (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bon dimanche à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**