

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 DÉCEMBRE 2018

Sarrebruck (marché de Noël)

## Ma semaine de menus du 03 au 09 Décembre 2018

Encore une semaine un peu perturbée

### Lundi 03 décembre

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

10h : raisin italien (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -risotto de coquillettes aux crevettes (7pp-6spl) -1 faisselle 0% (1pp-1spl) -1 clémentine (0pp-0sp) – thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 tranches de jambon dégraissé (2pp-2sp) -100 g de quinoa (3pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 04 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3 sp)

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

Midi : potage cresson courgettes à la crème 4%(1pp-2sp) - poulet noisette aux choux de Bruxelles (5pp-2spl-recette du 04 01 2017) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -mousse orange avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir: salade sucrine Hans de palmiers + c 1 à c 0xley (1pp-1 sp) -omelette champignons petits pois (6pp-2spl-reconstruction Du 13 septembre 2017) -2 petits suisses 0% (1pp-1SP) -1 poire (0pp-0SP)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 05 Décembre**

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage butternut carotte à la crème 4 % (1pp-2sp) - caille Paimpol(7pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -raisin (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1papillote de 100 g de cabillaud au four (2pp-0spl) – 100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1spl) – 1 clémentine (0pp-

0SP)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 06 Décembre**

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (4pp-3sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2 pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir: salade endives D'une pomme + c à c de l'huile de noix (1pp-1SP) -parmentier de colin au Canada (6pp-4spl reconstruction du-21 09 2017) -1% 0 soigneur (1pp-1SP)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 07 décembre**

Journée décalée et décosue car retour à la polyclinique pour être opérée d'un syndrome du canal carpien

Minuit : 50 g de pain complet grillé (3pp-3sp) -10 g de beurre à 41 %(1pp-2sp) -50 g de sardines écrasées sans huile (3pp-0spl) : excellent moyen de ne pas avoir faim pendant plus de 10 h

Pas de petit déjeuner, pas de repas de midi

16h : un thé sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain (3pp-3sp) -10 g de beurre (3pp-4sp) -2c à c de confiture(1pp-3sp) : collation de la polyclinique

Soir (retour à la maison) : poêlée d'endives à la canadienne (2pp-3sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -1 tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016)

Pour 26 pp : 21 utilisés

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 08 Décembre**

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

10 h: 1 petit kaki (0pp-0sp)

Midi : potage brocolis courgettes à la crème 4% (1pp-2sp) - dinde en pipérade (4pp-2spl-recette du 09 07 2018) -100 g de pâtes cuites (3pp-3sp) -2 petits suisses 0%(1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2 pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : 1 c à c sucrine haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque -monsieur jambon gruyère allégé (6pp-6sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 09 Décembre**

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) – sole en papillote et ses

légumes (5pp-4sp-recette du 15 01 2017) -poires au vin doux  
(1pp-1sp-recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade macédoine +1 c à c d'huile (3pp-1spl) – 1  
tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -semoule pomme cannelle  
(5pp-5spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous et surtout une bonne  
santé

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

**Tous droits réservés**