

# MA SEMAINE DE MENUS DU 22 AU 28 AVRIL 2019

Ma semaine de  
menus du 22 au 28 Avril 2019

Très peu de chocolat pour Pâques cette année mais des fleurs  
...

**Lundi 22**  
**Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de campagne (3 pp-3 sp) -30 g de cancoillotte (1pp-1sp)

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

Midi : mousse d'avocat au chèvre frais (3pp-4sp-recette du 24juin 2017) -noix de saint jacques au vert (5pp-2spl) -30 g de pain de seigle (2pp-2sp) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : potage cresson à la crème allégée (1pp-2sp)  
-croque-monsieur au jambon de poulet (6pp-5spl) -salade verte + 1 c à c d'huile  
(1 pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Mardi 23**  
**Avril**

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

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

Midi : carottes râpées au jus d'1/2orange (0pp-0sp) –  
parmentier d'agneau (8pp-9sp-recette du 28 04 2017) -1yaourt  
0% (1pp-0spl) -myrtilles  
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomate +1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-1crêpe de sarrasin œuf ratatouille (5pp-3spl) -100 g de skyr  
0% (1pp-0 spl) –  
100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte  
est  
bon

## **Mercredi 24**

### **Avril**

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

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

Midi : salade artichaut mimosa aux herbes (2pp-1spl)  
-120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) -120 g de petits  
pois carotte (2pp-0  
spl) -crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -  
fraises (0pp-0sp) -thé  
vert sans sucre

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

biscuit sec  
(1pp-1sp)

Soir : risotto de coquillettes aux crevettes (7pp-6spl-recette du 10 12 2018) -1faisselle (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 25 Avril**

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

10h : 1 petite mangue tropicale (0pp-0sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp-recette du 05 01 2017) – cabillaud sur lit de poireaux (5pp-3 spl-recette du 29 10 2018) -100g de riz basmati (3pp-3sp) – pamplemousse au miel de thym (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir : poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp) -1flan maison (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Vendredi 26 avril**

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – saumon sur  
lit de chou vert (10pp-5spl) -2petits suisses 0%(1pp-1sp)  
-1poire (0pp-0sp)  
-thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de  
cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99%  
(1pp-3sp) -1biscuit sec  
(1pp-1sp)

Soir : salade composée haricots verts tomates cerises  
poivrons + 1c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1tranche de  
jambon (1pp-1 sp) -100  
g de spaghettis au gruyère allégé (4pp-4sp) -1frécinette  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Samedi 27**

### **Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50g de pain  
nordique (3pp-3sp) -30 g de Port-Salut (2pp-3sp)

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

Midi : 50g avocat citron (2pp-3sp) -1 caille aux couleurs  
automnales (4pp-5sp-recette du 05 11 2018) -1 tartelette aux  
fraises (4pp-5sp-recette  
du 04 11 2016) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10g  
d'amandes (2pp-2sp) – 1biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : omelette 1 œuf + 1 blanc + 5g de beurre  
41%(3pp-1spl) -100 g de macédoine (2pp-0 spl)-100 g de skyr0%

(1pp-0spl)-100g  
de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Dimanche 28 Avril**

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 20 g de  
skyr 0%(1pp-1sp) -100g de blanc de poulet (3pp-0spl) -100 g de  
semoule + 50 g  
de pois chiches (5 pp-3spl) -mousse de framboises avec 100 g  
de fromage blanc  
0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : crème d'asperges au tabasco (0pp-1sp -recette du  
16 04 2018) -gratin d'endives au jambon de dinde (3pp-2spl-  
recette du 20 04 2018)  
– pain perdu aux fraises (4pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très belle semaine à venir

**Lilou3158 :**  
**cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**