

# MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 OCTOBRE 2019

Ma semaine de  
menus du 14 au 20 Octobre 2019

Dernières fraises du Tarn et Garonne de l'année, il va falloir passer aux fruits d'hiver et en particulier aux clémentines de Corse

qui ne vont pas tarder à arriver du moins je l'espère

**Lundi 14**  
**Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3spl) -30 g de merzer (2pp-2sp)

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

Midi : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1pp-2sp) -thon à l'orange (6pp-2spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -mousse cerise avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + pommes de terre 100 g +haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp-3sp) -omelette 1 œuf + 1 blanc + 5 g de beurre 41% (3pp-1sp) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp)-1 pomme cannelle au four (0 pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Mardi 15**  
**Octobre**

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

10 h: 1

kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : salade chou blanc carotte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-125 g de steak haché 5% grillé sans MG (5pp-4sp) -100 g de petits pois (2pp-0spl)  
-1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade batavia tomate + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
-croque-monsieur avec du jambon de dinde (6pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2sp)  
-raisin (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 16**

### **Octobre**

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – papillote poulet aux poires et pruneaux (6pp-3 spl) -100 g de boulgour (3pp-3sp) -1 faisselle 0 % (1 pp- 1sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux

de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : potage potiron carotte (0pp-0sp) -lasagnes  
jambon champignons (5pp-5sp-recette du 12 11 2018) -100 g de  
skyr 0% (1pp-0spl)  
-100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 17**

### **Octobre**

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

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

Midi : restaurant : avocat crabe crevettes sans  
mayonnaise – filets de sardines poivrons tomates champignons  
pommes de terre  
rattes -coupe d'ananas frais -café sans sucre

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 œuf  
coque (2pp-0spl) -2tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -100g  
de skyr 0%  
(1pp-0spl) -1 banane frécinette (0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me reste pour midi 15pp

Pour 23spl : il me reste pour midi 15spl

## **Vendredi 18 Octobre**

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

10h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : potage panais courgettes au tartare allégé (1pp-1sp)  
-filet mignon aux girolles (5pp-5sp) -1 tartelette poire  
noisette

(4pp-5sp-recette du 19 11 2016) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de  
pignons de pin (2pp-2sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)

Soir : soufflé de merlan au chou-fleur (4pp-0spl-recette  
du 27 03 2019) -riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (4  
pp-5sp-recette  
du 13 05 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 19 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de  
pain de mie ww (2pp-2sp) -30 g de coulommiers (2 pp-3 sp)

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : carottes râpées au citron (0pp-0sp) -spaghettis  
au cabillaud et salicornes (6pp-4spl-recette du 24 08 2018) -1  
flan maison

(2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2 pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -crêpe  
nordique (6pp-6spl -recette du 21 12 2018) -1 crêpe de froment  
petits suisses

fraises (3pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Dimanche 20**

**Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets  
(4pp-4sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -50 g de  
confiture Gerblé  
(1pp-1sp)

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

Midi : asperges mayonnaise allégée 10 g (1pp-1 sp) -émincés  
de dinde aux Paimpol (7pp-2spl -recette du 28 09 2017) -kaki  
au chèvre frais (2  
pp-3sp-recette du 18 02 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion after meal sans sucre (0pp-0sp) -10 g de  
cerneaux de noix (2pp-2 sp) -2 biscuits à la patate douce et  
épices (2 pp-4sp)  
-1poire (0pp-0sp)

Soir : salade norvégienne (3pp-1spl-recette du 03 05 2018)  
-100 g de skyr 0% (1pp-0spl) – 2 biscuits à la patate douce et  
épices (2pp-4sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits**  
**réservés**