

MA SEMAINE DE MENUS DU 25 NOVEMBRE AU 01 DÉCEMBRE 2019

Le vieux Nice et la cathédrale

Ma semaine de menus du 25 Novembre au 01 Décembre 2019

Et je jongle ...

Lundi 25 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) – 50 g de pain
bucheron (3sp) -30 g de saint Paulin(3sp)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : salade roquette betterave +2 œufs de caille + 1
c à c d'huile (2sp -1spl
-1spv) -120 g de truite
vapeur (3sp - 0spl-0
spv)

-épinards (0sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs
(3sp -0spv)

-100 g de faisselle 0% salé (1sp -0
spv) -1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage cresson pomme de terre à la crème allégée
(4 sp -2spv

) –

poulet crevettes aux figues (4sp -1spl-1 spv)

-1 tranche de pain de mie ww (1sp) -2 petits suisses 0 % (1sp
-1spl -0spv)

Pour 30sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16 spv □ :
le compte est bon

Mardi 26 Novembre

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

10 h : litchis frais (0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0 sp) -caille Paimpol
(7sp □-3spl □-3 spv □-recette du 12 12 2018)
-1 yaourt 0% (1 sp □-0spl
□-0spv □) -2 biscuits
secs (2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g d'amandes
(2sp) -2 crêpes sarrasin maison (4sp □-4
spl □-0 spv □)
-100 g de compote maison sans sucre ajouté (0sp)

Soir : velouté gourmand au butternut (5sp-5spl-2 spv
-recette du 14 01 2019) -assiette bretonne (3sp □-2
spl □-2spv □-recette du 09 11 2018)
-100 g de skyr 0% (1sp □-0spl
□-0spv □)
-myrtilles (0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv □ :
le compte est bon

Mercredi 27 Novembre

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

10h : 1 kiwi gold (0 sp)

Midi : potage légumes (0sp) -100 g de steak haché 5%
(3sp) – 100 g de lentilles carotte (2 sp □-0spl

□-0 spv □)

-crème chocolatée (3sp □-2spl

□-2spv□-recette du 17 06 2018)

-thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de
pignons de pin (2sp) -2 crêpes sarrasin maison (4 sp □-4sp□
-0spv □) -100 g de compote sans
sucre ajouté (0sp)

Soir :1/2 pamplemousse truite fumé 40 g (2sp □-0spl□-0spv□) –
coquillettes moules

et petits légumes (6sp □-4

spl □-1 spv □)

-1 flan maison (2sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ : le compte est bon

Pour 16spv □ :
le compte est bon

Jeudi 28 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de pain
de mie ww (2sp) -2 bridelight (1sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin (0sp)

Midi : restaurant : saumon fumé sur lit de mesclun
-sardines grillées au feu de bois -pomme de terre soufflée -
tomates -tarte aux
pommes rhubarbe -café sans sucre

16h : thé sans sucre (0sp)

Soir : soupe de légumes (0sp) -1 œuf dur (2sp □-0 spl □-0spv
□)
-salade trévisse pomme + 1 c à c d'huile (1sp) -1 yaourt 0%
(1sp □-0 spl □-0 spv □)

Pour 30sp □ :
il me reste pour midi 23sp

Pour 23 spl □ :
il me reste pour midi 19 spl

Pour 16 spv □ :
il me reste pour midi 12 spv

Vendredi 29 Novembre

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

10 h : 1 clémentine (0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0sp) -curry de veau
aux carottes et pâtes complètes (10sp □-10
sp □-6spv □)
-100 g de skyr 0% (1sp □-0spl
□-0spv □)
-compote sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruitée sans sucre (0sp) -10g de
cerneaux de noix (2sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : potage butternut carotte patate douce (2sp □-2 sp□-0

spv □)

-2 tranches de jambon de dinde (2 sp □-

0 spl □-0 spv □)

-salade de maïs 100 g +2 œufs de caille + 1 c à c d'huile (5 sp □-1spl □-1 spv □)

-2 petits suisses 0% (1sp □-1

sp □-0spv □)

-1 pomme cannelle au four (0sp)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ : le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compte est bon

Samedi 30 Novembre

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

10 h : 1 petite banane (0 sp)

Midi : champignons à la crème (2sp-recette du 05 01

2017) -gratin de thon au quinoa chou-fleur (8 sp □- 6 spl □-3 spv □ -recette du 29 03 2017)

-mousse de yaourt aux fruits rouges (1sp □ -0spl □-0 spv□ -recette du 11 02

2018) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 sp) – 10 g d'amandes (2 sp)

-1 biscuit sec (1sp)

Soir : carottes râpées au citron (0sp)-croquettes de

patate douce (10 sp □-7 spl □-3 spv □-recette du 09 11 2017)

– 1 yaourt chèvre 0% (1 sp □-0 spl □-0 spv □) -1 clémentine (0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Pour 16 spv : le compte est bon

Dimanche 01 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 sp) – 2 crêpes maison
100% sarrasin (4 sp-4sp -0spv) – 100 g de skyr 0% (1
sp - 0spl -0 spv)
-2 c à c de miel (3 sp)

10 h : 2 figues (0 sp)

Midi : crudités nature (0sp) – moules curry sans la
pomme (6 sp -3 spl -3 spv -recette du 28 09 2016) – frites
actifry 150g
+ 1 c à c d'huile (4sp-1 spv) – mousse framboise avec 1
yaourt 0% (1sp -0spl -0 spv)
-thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre (0 sp)
-1 yaourt nature (1sp-0spl -0spv)

Soir : potage de légumes (0 sp) -pudding au citron et
raisins secs (10sp - 9spl -9spv) -100 g de compote
sans sucre ajouté (0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Pour 16 spv : le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous

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

Tous droits réservés