

MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 NOVEMBRE 2019

LE VIGNOBLE CHABLISIEN (BOURGOGNE)

Ma semaine de menus du 11 au 17 Novembre 2018

Tout se complique et à vous de faire un choix : vert ☐,
bleu ☐ ou
violet ☐ et le
comptage des points n'est plus le même

Je stoppe le comptage en pp et j'espère que celles qui
m'avaient
demandé de continuer sont passées au sp

Quand je ne précise pas la couleur, c'est que le chiffre est
commun aux trois programmes ☐☐☐

Lundi 11 Novembre

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

10 h : 1 kiwi (0sp)

Midi : 50 g avocat crevettes citron (4sp ☐ -3 spl ☐-3
spv ☐) -sauté de dinde au safran (7sp ☐-6spl☐-3spv☐) -mousse
framboise avec

100 g de skyr 0% (1sp ☐-0spl
☐-0 spv ☐) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix
(2sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1sp)
-omelette 2 petits œufs + ratatouille sans MG (4 sp ☐-0spl

□-0spv□) -100g de quinoa (3sp□ -3sp□ -0spv□) -2 petits suisses 0%

(1 sp □-1sp □0spv□) -100 g de compote sans sucre (0sp□-0spl□-0 sp□)

Pour 30 sp □
: le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv □ :
le compte est bon

Mardi 12 novembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes maison 100 %sarrasin (4sp□-4sp□-0spv□) -40 g de ricotta (2sp) -3 c à c de confiture allégée (3sp) –

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

Midi : potage potiron carotte à la crème allégée (2 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2sp) -150 g de pommes de terre + 100 g d'aubergine actifry (3sp□-3sp□ -0spv□) + 1 c à c d'huile (1sp) -crème d'ananas coulis de mangue kiwi avec du skyr 0% (2sp □-0spl□-0spv□ -recette du 12 03 2017) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp) -10g de chocolat noir 99% (3sp)

Soir : salade tomate poivron fèves batavia + 1 c à c d'huile (3sp□-1spl□-1spv□) -120 g de blanc de poulet(2sp□-0spl□-0spv□) -100 g de petits pois carotte (0sp) -1 yaourt 0% (1sp□-0spl □-0spv□)

1pomme cannelle au four (0 sp)

Pour 30sp□ :
le compte est bon

Pour 23spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv □ : le compte est bon

Mercredi 13 Novembre

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

10 h : 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp)

Midi : potage de légumes (0sp) -noix de saint jacques
crème clémentine (8sp□-6spl□-3spv□) -1 yaourt chèvre 0%
(1sp□-0spl□-0spv□) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + cœurs de palmier + 50g de
crevettes + 50 g de saumon fumé + 1 c à c d'huile (4sp□-1spl□
1spv□) -parmentier de
julienne à la carotte et à la patate douce (7sp□-6
spl□-2spv□-recette du 17 05 2018)
– petit flan aux framboises (2sp-recette du 25 07 2016)

Pour 30 sp□ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv □
: le compte est bon

Jeudi 14 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers

(3sp) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp)

10 h : 1 poire (0sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% salé (1sp)

-100 g de truite pochée (3sp-0spl-0spv) -épinards à la crème

allégée (2sp) -100 g de boulgour complet (3sp-3sp-0spv)

-salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage courgette brocolis à la crème 4% (2sp)

-salade de pommes de terre nordique (8sp-4spl-1spv-recette du 06 10 2017)

-1 faisselle 0% (1sp-1sp-0spv)

Pour 30sp :

le compte est bon

Pour 23 spl :

le compte est bon

Pour 16 spv :

le compte est bon

Vendredi 15 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp) -30 g de Saint Paulin (3sp)

10h : 1 clémentine (0sp)

Midi : carottes citron (0sp) -spaghetti de la mer (6sp-4spl-1spv) -crème chocolatée (2sp-1spl-1spv-recette du 17 06 2018)

-1 poire (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10g de

pignons de pin (2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp) -1 mini crêpe choco

banane garnie de 50 g de skyr 0% et fruits rouges (2spl-1spl-0spv-recette du 11 03 2018)

Soir : velouté gourmand au butternut (5sp-5spb-2spv-recette du 14 01 2019)

-2 tranches de jambon de dinde (2sp-0spl-0spv) -salade roquette

betterave +1 c à c d'huile (1sp) -1 yaourt 0 % (1spl-0spl-0spv)

Pour 30 sp :

le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Pour 16 spv :

le compte est bon

Samedi 16 Novembre

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

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : champignons à la crème (2 sp-recette du 05 01 2017) -moules (2spl-0spl-0spv) -120 g de riz complet (4spl-4spl-0spv) -1 faisselle 0% (1spl-1spl-0spv-myrtilles (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre

(0sp) -10 g d'amandes (2sp) -10 g de chocolat 99%(3sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : potage cresson pommes de terre à la ricotta (4spl-4spl-2spv) -2 œufs pochés (5sp-0sp-0spv) -100 g de purée de brocolis avec 5 g de beurre à 41 % (1sp) -100g de compote sans

sucré ajouté
(0sp)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :
le compte est bon

Pour 16spv □ :
le compte est bon

Dimanche 17 Novembre

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

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1sp)
-poulet à l'orange et aux salsifis (5sp□-2spl□-2spv□-recette
du 19 04 2018)
-150 g de pommes de terre nature (3sp□-3sp□-0spv□) -1
faisselle 0% (1sp□-1sp□-0spv□) -salade de fruits
maison sans sucre ajouté (0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2sp) -10g de chocolat 99% (3sp)

Soir : salade de mâche carotte betterave +3 œufs de
caille +1 c à c d'huile de noix (3sp□-1spl□-1spv□) -compotée
d'aubergines
au quinoa avec du jambon de dinde (6sp□-5spl□-2spv□-recette du
14 06 2017)
-compote d'automne au skyr vanille 0% (1sp□-0spl□-0spv□)

Pour 30 sp □ :
le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16spv □ :

le compte est bon

J'espère ne pas avoir fait trop d'erreurs et si oui faites en moi part

Si vous regardez bien, tout est un jonglage de chiffres car entre 23 et 30 :7 et entre 23 et 16 : 7 et encore entre 16 et 30 : 14 soit 2 fois 7 donc à vous de remplacer vos aliments habituels par

du complet qui goûte zéro et de changer quelques habitudes

Très bonne semaine à toutes et tous, en espérant que mon planning

vous intéresse sinon pourquoi continuer ...WW changeant trop souvent pour moi

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

Tous droits réservés