MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 MARS 2019

Pont Alexandre III (Paris)

**Ma semaine de
menus du 18 au 24 Mars 2019**

Pas évident de varier les repas et la routine a tendance à vite prendre le dessus

Lundi 18 Mars

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0s) -jarret de bœuf aux olives (8pp-6sp) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -1 yaourt
0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 œuf coque (2pp-0spl) -tomates provençales avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -100
g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp-recette du 11 11
2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 19 Mars

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 : ½ pamplemousse (0pp-0sp)

Midi : carottes râpées jus d'1/2 orange (0pp-0sp)
-sauté de veau au chorizo (8pp-6sp-recette du 08 12 2016) -80 g de haricots
blancs cuits (2pp-0spl) -mousse citron avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -thé
vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp-recette du 03 12 2018) -1 flan maison
(2pp-2sp-recette du 06 01 2019) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 20 Mars

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

10 h : 2 clémentines (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) – poulet à l'orange et aux salsifis (6pp-2spl-recette du 19 avril 2018)

-30 g de pain de
seigle intégral (2pp-2sp) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : soufflé de merlan au chou-fleur (4pp-0spl) -tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 21 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de
seigle intégral (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) -90 g de
côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6sp) -100 g de petits pois carotte
(2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé
vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de
cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tranche de cake citron (4pp-4sp-recette du 24 03
2019)

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

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 22 Mars

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

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

Midi : millefeuille de saumon (4pp-2spl-recette du 16 12 2017) -1 papillote d'églefin au four(2pp-0spl) -100 g de riz basmati cuit
(3pp-3p) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100 g de salade de fruits maison sans sucre rajouté (0pp-0sp)
-10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -cabillaud à la cancoillotte (4pp-2spl) –100 g de boulgour cuit
(3pp-3sp) -2 clémentines (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 23 Mars

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -sauté de dinde champignons chou-fleur (5pp-1spl-recette du 29 03 2018) -100 g de pâtes
complètes cuites (3pp-3sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp) -thé

vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque-monsieur au jambon de poulet et au gruyère allégé (6 pp-5spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 24 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 cuillerée à café de miel (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -caille paimpol (7pp-3spl-recette du 12 12 2018) – crème café noisette (3pp-4sp) -infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 crêpe de sarrasin œuf ratatouille maison (4pp-3spl) -2 petits suisses 0% fruits rouges (1 pp-1 sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine à vous toutes et tous

Lilou3158 :blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés