

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 AOÛT AU 03 SEPTEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 28 Août au 03 Septembre 2017

Drôle de semaine : après les très fortes chaleurs, voilà un temps frais et pluvieux peut être bon pour les champignons mais qui donne envie de plats plus mijotés. Mais cela attendra , nous sommes encore en été !



Séville

Lundi 28 Août

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

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

Midi : concombres farcis (3pp- 3 sp) – 120 g de poulet à la broche sans MG (4pp- 2 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -1pêche (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) -1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp)

Soir : omelette 1 œuf+ 1 blanc (2pp- 2 sp) – poêlée courgettes (1pp- 2 sp) -2 parts de gâteau chèvre abricot amandes (6pp- 6 sp-recette du 03 09 2017)-

Pour 30 sp : remplacer le saint môret par 50 g de ricotta (3 sp) et mettre 60 g de pain le matin (4 sp)

Mardi 29 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain

de mie ww grillées (2pp-2 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de Coulommiers (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp)- 100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) –mousse fraise avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -1 nem choco- banane (1pp- 2 sp)

Soir : 120 g de blanc de poulet froid cornichons (4pp- 2 sp)- 120 g de macédoine (2pp- 2 sp)- 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter un laitage le soir : 1 yaourt Saint Malo 100 g 0 % (1 sp) –et 1 compote sans sucre à la place de la salade de fruits (3 sp)

Mercredi 30 Août

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

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

Midi: Radis + 100 g de fromage blanc 0 % sale (1pp- 1 sp) – truite au romarin (5pp- 7 sp) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – I petite grappe de raisins (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 nem choco- banane (1pp- 2 sp)

Soir : 1 artichaut + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartine du soir (8pp- 8 sp recette du 3 06 2017)-3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de riz basmati cuit à midi (4 sp)

Jeudi 31 Août

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

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

Midi : salade tomates poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – escalope panée cèpes (9pp- 8 sp – recette du 20 09 2016) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'encornets aux œufs de caille (4pp-4sp)-30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 wasas le matin (4 sp) et remplacer à midi les petits suisses par un flan maison (2 sp)

Vendredi 01 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww grillées (4pp- 4 sp) – 50 g de cancoillotte (2 pp- 2 sp)

10h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : salade de concombre à la crème (1pp- 2 sp) – pintade à la méridionale (7pp- 6 sp) – 100 g de spaghettis complets (3pp- 3 sp) – mousse pêche avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp- 4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 3 prunes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 02 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin

Midi : melon (0pp- 0 sp) – poêlée de crevettes à la thaïe (7pp- 5 sp –recette du 1 03 2017) – mousse vanille avec 1 yaourt sveltesse vanille 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte poulet poireaux aux pignons de pin (7pp- 8 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Dimanche 03 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crumpets (4pp- 4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – sole au four (3pp-2 sp) –haricots verts + 10 g de beurre (1pp- 2 sp) – 1 part de tarte rhubarbe poire (4pp- 5 sp) thé vert sans sucre

16 h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) –1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade composée : 80 g de thon + 70 g de maïs + tomates + poivrons + 1 c à c d'huile (5pp- 4 sp) -1 yaourt 125 g 0 %

(1pp- 2 sp) – framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Blog : cuisine contrôlée by lilou light

Tous droits réservés