MES MENUS DE LA SEMAINE DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 11 au 17 Septembre 2017

Se faire plaisir de temps en temps permet de de ne pas trop déraper .Il n’y a aucun aliment à bannir, il faut bien les intégrer dans les repas en petite quantité

Champignons (Lozère)

Lundi **11 Septembre**

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

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

Midi : tomates à la croque au sel 0pp- 0 sp)- tagliatelles aux écrevisses et à l’estragon pour 2 personnes (7pp- 5 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-2 figues (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte+ cœurs de palmiers + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)– 2 œufs coque (4pp- 5 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp)-30 g de merzer (2pp- 2 sp) -1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre à 16h : 10 g de chocolat noir 99 % (3 sp) + 1 biscuit (1 sp) : moment plaisir

Mardi 12 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 saint môret allégés (2pp- 2 sp)

10 h : 3 prunes Reine Claude (0pp- 0 sp)

Midi : tartare de concombre feta à la menthe (3pp-4 sp –recette du 06 08 2016)-120 g de poulet à la broche sans MG (4pp- 2 sp) -120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade frisée + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte montagnarde (7pp- 8 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le saint môret par 50 g de ricotta (3 sp) et mettre 150 g de poulet à midi (3 sp)

Mercredi 13 Septembre

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – rôti de porc à la moutarde et aux salsifis pommes de terre (7pp-7 sp) –mousse pêche avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade endives betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –tartine du soir (8pp- 8 sp –recette du 03 06 2017)-1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Jeudi 14 Septembre

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

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

Midi : salade haricots blancs cuits 120 g+ tomates + poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (4 pp- 4 sp) – 100 g de rôti de porc froid cornichons (3pp-2 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 pêche (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 batavia + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- Parmentier de colin au butternut (6pp- 6 sp) -1 yaourt 125 g chèvre 0 % (1pp- 2 sp)-3 prunes Reine Claude (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 150 g de rôti de porc à midi (4 sp)

Vendredi 15 Septembre

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

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

Midi : salade de carottes jus d1/2 orange (0pp- 0 sp)-1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % avec quelques fraises (1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)

Soir : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – crevettes à l'orientale (7pp- 5 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 banane fressinette (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin : 60 g de pain (4 sp) et à la

place du bridelight 10 g de beurre à 41 % (2sp) et 50 g de camembert à 5 % (2 sp) et 1 biscuit à 16 h (1 sp)

Samedi 16 Septembre

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 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) –truite aux amandes et son riz fruité (12 pp- 12 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 tranche de jambon dégraissée (1pp- 1 sp)-30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)- 30 g de merzer (2pp- 2 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon (2 sp) le soir avec 50 g de pain (3 sp) et 1 biscuit à 16h (1sp)

Dimanche 17 Septembre

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

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

Midi :bâtonnets de carottes + radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –gambas flambées sur lit de riz et petits pois (6pp- 5 sp- recette du 25 12 2016)- fraises en gelée (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre + 1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)- clafoutis du jardinier (6pp- 7 s-recette du 31 07 2016)-1 yaourt 0% 125 g (1pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 biscuit le soir (1 sp)

Bonne semaine à vous toutes et tous et pour certaines, au lieu de faire des copiés collés, mes recettes sont imprimables, il suffit de venir sur mon blog. C’est tout simple

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés