

# 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 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**