MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 OCTOBRE 2017

Ma semaine de menus du 02 au 08 Octobre 2017

Le froid revient et son cortège de soupes, veloutés avec …

« Et quand il y a plusieurs cuisiniers, la soupe est trop salée »

Proverbe Italie

Alors à vous la cuisine !

Pyrénées Orientales (Campredon)

Lundi 02 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral 4pp- 4 sp) -2 vache qui rit légères (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poêlée de haricots coco aux saucisses de volaille (7pp- 8 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 muffin aux myrtilles (2pp-3 sp-recette du 08 10 2017)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte poulet courgettes (6pp-7 sp- recette du 30 01 2017)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Mardi 03 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -60 g de pain au sarrasin (4pp- 4 sp)-10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp -2 sp)

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

Midi : velouté épicé de carottes (0pp-0 sp- recette du 08 01 2017)-farcis de pâtissons au veau (7pp-8sp)-mousse citron avec 1 yaourt sveltesse citron 0% 125 g (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) –1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : poireaux gratinés (4pp- 4 sp – recette du 01 04 2017)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) -2 muffins aux myrtilles (4 pp- 6 sp)

Pour 30 sp : ne mettre que 50 g de pain le matin (3 sp

Mercredi 04 Octobre

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

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

Midi : potage poireau courgette (0pp- 0 sp) – lapin mi été mi automne (5pp-5 sp)-100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt sveltesse citron 0 % 125 g (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion verbera sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d'amandes (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) –pain perdu au jambon (7pp- 8 sp- recette du 12 01 2017)-1yaourt 0% 100 g Saint Malo (1pp- 1 sp)- 2 figues (0pp-0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Jeudi 05 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp)- 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp –recette du 31 01 2017)- 2 petites côtelettes d'agneau dans le filet 90 g (6pp- 6 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1sp) -1 poire (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte poulet blettes amandes (5pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -1pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Vendredi 06 Octobre

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

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

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp –recette du 31 01 2017)-pavé de morue aux salicornes (8pp- 6 sp)- 1 faisselle 0% 125 g (1pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-1 croque-monsieur (6pp- 8 sp)- 1 yaourt sveltesse citron 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 07 Octobre

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

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

Midi : potage Dubarry allégé (1pp- 2 sp –recette du 02 03 2017)-omelette aux salicornes (5pp-6 sp)-150 g de pommes de terre en robe des champs (3 pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tartes poulets blettes amandes (5pp-6 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) -salade de fruits maison (0pp-0 sp)

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

Dimanche 08 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp -recette du 05 01 2017)- 120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp) – haricots verts fond de volaille (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte d'automne (4pp- 4 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : potage de vermicelle grillé (5 pp- 5 sp)-1tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) –1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 1 compote sans sucre 100 g à la place de la banane le soir (3 sp)

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés