

MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 NOVEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 13 au 19 Novembre 2017

« Pas d'artifice en cuisine pour déguiser une nourriture sans goût » Proverbe espagnol

Alors profitons pleinement des légumes d'automne et d'hiver pour de bonnes soupes chaudes, de gratins fumants et d'autres plats où le légume est roi ...

Lundi 13 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain intégral (4pp- 4 sp)- 50 g de ricotta (3pp- 3 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp)- cabillaud au cumin sur lit de choucroute (6pp-4 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 clémentine (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon dégraissé (2pp- 2 sp) – 120 g de coquillettes complètes (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le raisin par une compote sans sucre 100 g (3 sp)

Mardi 14 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)- 2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : restaurant : saumon à la concassée de tomates –tarte au citron revisitée- thé vert sans sucre

Soir : salade de poulet champignons à la crème (4pp- 3 sp- 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp)

Sur 26 pp, je note 11 pp utilisés donc 15 pour le restaurant et sur 30 sp ,10 sp pris donc 20 sp pour le restaurant

Mercredi 15 Novembre

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

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

Midi : potage courgette cresson à la crème (1pp- 1 sp)-sauté de dinde au bacon (9pp- 6 sp)-1 yaourt chèvre 125 g 0% (1pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : infusion des marmottes pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)- 10g de chocolat (1pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre + cœurs de palmier + roquette + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-2 figes (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs coque le soir (5sp) et 60 g de pain le matin (4 sp)

Jeudi 16 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) -2 vache qui rit légères (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage italien (1pp- 1 sp – recette du 13 10 2016) – 125 g de steak haché 5 % (5pp- 4 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1pp- 2 sp) –raisin (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 verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- clafoutis truie fumée fenouil poire (5 pp- 6 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses du soir par 1 yaourt 125g 0 % (2 sp) ou mettre 4 wasas le matin (4 sp)

Vendredi 17 Novembre

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

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

Midi : potage aux vermicelles (3pp- 3 sp)- 100 g de blanc de poulet (3pp- 2 sp) – salsifis + fond de volaille (1pp- 1 sp)- mousse myrtilles avec 1 yaourt 100 g 0 %Saint Malo (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (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 crêpe savoyarde (6pp- 8 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Samedi 18 Novembre

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

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

Midi : soupe de poisson (2pp- 1 sp- recette du 18 01 2017)- sauté de pommes de terre aux petites seiches (6pp- 5 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 kiwi gold (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 de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – croque- monsieur (6pp- 8 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % + myrtilles (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de gruyère allégé le matin (3 sp)

Dimanche 19 Novembre

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)

10h: 1 kiwi gold (0pp- 0sp)

Midi : crudités +100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – cuisses de grenouille à la crème d'ail (4pp- 4 sp- recette du 12 06 2017)- 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) –mousse de clémentines (2pp-3 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- gâteau de pommes de terre et carottes au cumin (5pp-6 sp- recette du 04 08 2016)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Très bonne semaine et soyez à votre écoute

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

Tous droits réservés