MA SEMAINE DE MENUS DU 20 AU 26 NOVEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 20 au 26 Novembre 2017

Et une fois de plus, le programme va changer chez ww mais programme toujours en sp mais un comptage moindre par jour. Je suis curieuse de voir l'évolution au fil des ans ….

» Très souvent un changement de soi est plus nécessaire qu'un changement de situation » T. Monod

Lundi 20 Novembre

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -colin au safran (7pp- 6 sp) -1 yaourt 0% 125 g (1 pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 petit pot de chocolat (2pp- 3 sp- recette du 19 11 2017)

Soir : 2 œufs coque (4pp- 5 sp) – 100 g de salade pommes de terre haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 100 g de fromage blanc 0 % le soir (1pp- 1 sp)

Mardi 21 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit légères (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) –aiguillettes de poulet Persimon sauce orange et son riz (8pp- 9 sp) -1 yaourt Saint Malo 0 % 100 g (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (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 croque-monsieur (6pp- 8 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : ne mettre que 3 wasas le matin (3 sp)

Mercredi 22 Novembre

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – cannellonis farcis au veau sur lit de ratatouille (8pp- 7 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp) – 100 g de couscous cuit (3pp- 3 sp) – poêlée de courgettes + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- 1 clémentine (0p- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet le soir (2 sp) et 120 g de couscous cuit (4sp)

Jeudi 23 Novembre

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

Midi ; restaurant italien : antipasti italien – calamars et gambas aux pâtes + parmesan

Soir : restaurant : soupe de poissons – aile de raie + pommes de terre et légumes – fromage blanc

Je ne compte pas les points car c'est une cuisine plus riche que celle de la maison et deux restaurants le même jour.

Vendredi 24 Novembre :

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain aux céréales (3pp- 3 sp) – 30 g de saint nectaire (3pp-4 sp) –raisin (0pp- 0 sp)

Midi : restaurant : tartare avocat crabe – filet de bar + légumes et riz – faisselle -ananas

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte poireaux jambon au thym (7pp-8 sp) -1 yaourt Saint Malo 100 g 0 % (1pp- 1 sp)- 1 pomme (0pp- 0 sp)

15 pp, 17 sp comptés sans erreur .Il reste 11 pp- 13 sp pour le repas de midi

Samedi 25 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp)- 2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) –filet de merlan à la bigoudène (6pp- 4 sp) 1 yaourt sveltesse citron 125 g 0 % (1pp- 2 sp) –raisin (0pp- 0 sp)

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

Soir : omelette du soir (5pp- 5 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 tartelette poire noisette (4pp- 5 sp –

recette du 19 11 2016)

Pour 30 sp : remplacer le saint moret par 30 g de cantal (4sp)

Dimanche 26 Novembre

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

10h : 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – poulet à la broche (4pp-2 sp)-salsifis (0pp-0 sp)) –tatin au kaki persimon (5 pp-7 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-2 tranches de jambon de dinde (2pp- 2 sp) -100 g de pâtes complètes (3 pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Ma photo vient du Paraguay : jour de marché

Que votre semaine soit positive et agréable à chacune et chacun de vous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés