

MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 DÉCEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 25 Décembre au 31 Décembre 2017

Dernière semaine 2017 et pour l'instant aucune prise de poids malgré les fêtes. C'est bien la première fois _

Lundi 25 Décembre

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

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

Midi : avocat crabe citron (3pp- 3 sp) –noix de saint jacques boudin blanc sur lit de lentilles (9pp -6 sp)- mousse clémentines (2pp- 3sp- recette du 26 11 2017)- thé vert sans sucre

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

Soir : 2 tranches de jambon de poulet (2pp- 0 sp) – endives braisées (0pp- 0 sp) – 30 g de camembert à 5% (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)-1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 50 g de camembert à 5 % (2 sp)

Mardi 26 Décembre

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

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

Midi : velouté de potimarron au foie gras (1pp-2 sp) – poulet à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp- recette du 15 07 2017)- 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- litchis frais (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 verte cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe normande (6pp- 5 sp nouveau comptage –recette du 13 03 2017) – 1 crêpe au froment jus d'une clémentine (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : ne prendre que du blanc de poulet + accompagnement (3 sp) et remplacer la crêpe de froment par 2 boules de sorbet hypoglucidique (2 sp) ou couper la crêpe de froment 1/2

Mercredi 27 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 4 wasas légers (4pp- 4 sp)- 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – églefin à l'oseille (7pp- 6 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 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 thon + 100 g de pommes de terre + chou-fleur + 1 c à c d'huile (5pp- 3 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Jeudi 28 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain cap Horn (4pp- 4 sp) – 2 tartares légers (2pp- 2 sp)

10 h : $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – émincés de dinde aux fèves champignons ananas (5pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : 2 œufs coque (5pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) –salade de carottes + jus d'une orange (0pp- 0 sp) – tarte Florian pommes noisettes (4pp- 5 sp- recette du 21 01 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 3 tranches de pain de mie ww (4 sp)

Vendredi 29 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp) – calamars aux macaronis (5pp- 3 sp)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp)- $\frac{1}{2}$ kaki (0 pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (2pp- 2 sp)- 10 g de chocolat 99 % (1 pp – 3 sp)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 120 g de lieu au four (3pp- 0 sp) – 100 g de riz cuit (3pp- 3 sp) – 100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -100

g de compote sans sucre (2pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 50 g de gruyère allégé le matin (3 sp) et 120 g de riz le soir (4 sp)

Samedi 30 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -lotte en rose et noir (8pp- 7 sp) – 1 yaourt 0% (1pp- 0 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque-monsieur jambon de dinde (6pp- 6 sp)- 1 compote 100 g sans sucre (2 pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 3 wasas le matin (3 sp)

Dimanche 31 Décembre

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

10 h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : potage carotte panais (0pp- 0 sp) – 100 g de blanc de poulet poché (3 pp- 0 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1 pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre

Soir : réveillon : une flute de champagne – fruits de mer –
salade d'endive à l'orange + 1 c à c d'huile de noix – petits
fours frais

Pour 26 pp : il me reste 15 pp pour le réveillon

Pour 23 sp : il me reste : 20 sp pour le réveillon

Et j'ai la réserve !

Très bon début d'année 2018 et soyez prudents

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

Tous droits réservés