

MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 DÉCEMBRE 2017

Ma semaine de menus du 18 au 24 décembre 2017

Première semaine de tous les dangers mais je pense avoir géré

Lundi 18 Décembre

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

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

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp) –veau lentilles carottes (7pp-3sp) -lyaourt 0 % (1pp- 0 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)- 10 g de chocolat à 70 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- croque-monsieur au jambon de dinde (6pp- 6 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Mardi 19 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain de seigle 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)- écrevisses ananas fruits de la passion (6pp- 4 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp -1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette 10 g de parmesan + 1 c à c d'huile (2 pp- 2 sp)- omelette aux pommes de terre 100 g (7 pp- 3 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : ne mettre que 30 g de ricotta le matin (2 pp)

Pour 23 sp : le compte est bon

Mercredi 20 Décembre

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

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

Midi: potage de légumes (0pp- 0 sp) –côtelettes de porc aux fruits exotiques (8 pp- 8 sp)-120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe jambon de poulet ratatouille (3 pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) 1 compote sans sucre 100 g (2pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Jeudi 21 Décembre

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

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

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp –recette du 31 01 2017)-crevettes poulet tagliatelles (8pp- 5 sp)-mousse litchis avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g d'amandes (2 pp- 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) -80 g de thon nature (2pp- 0 sp) – 100 g de pâtes cuites (3 pp- 3 sp)- 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) – 2 clémentines

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Vendredi 22 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – 120 g de rumsteck (3pp- 2 sp)-150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)-1 yaourt 0 % (1 pp- 0 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- flan de brocolis au saumon fumé (6pp-3sp)- 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp)-50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 sp : le compte est bon

Pour 23 pp : le compte est bon

Samedi 23 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 50 g de merzer (3pp- 3sp)

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

Midi : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) –pâtes Marco polo (6pp-5 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade composée sucrine + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon (2 pp-2 sp) -120 g de riz cuit (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : ne mettre que 100 g de riz cuit le soir (3 sp)

Dimanche 24 Décembre

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

10 h : ananas frais (0pp- 0 sp)

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

16h : infusion pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp) –

Soir : réveillon : plateau de fruits de mer – bûche -1 verre de champagne

Et je ne compte pas !

Très bon réveillon à toutes et tous .Joyeux Noël !

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

Tous droits réservés