

# MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 JANVIER 2018

Galette des rois du pâtissier Sébastien Gaudart salon de thé au Louvre

## Ma semaine de menus du 01 au 07 Janvier 2018

Et c'est reparti pour une nouvelle année : bonnes résolutions à tenir pendant combien de temps ?

### Lundi 01 Janvier

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

10 h : 1 jus de citron nature (0pp- 0 sp)

Midi : bouquet de crevettes asperges + 10 g de mayonnaise allégée (2pp- 1 sp) –saumon aux fruits exotiques et épices (9pp-6sp)- 2 petits fours sucrés (4 pp- 6sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) –1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)

Soir : poireaux gratinés (4pp- 4 sp- recette du 01 04 2017)-1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### Mardi 02 Janvier

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

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

Midi : potage de légumes ( 0pp- 0 sp) – paupiette de dinde aux endives ( 5 pp- 2sp)-100 g de pâtes cuites ( 3pp- 3 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)-1 poire ( 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 noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) - clafoutis julienne macédoine ( 5pp- 2 sp nouveau comptage liberté –recette du 16 09 2017) – 100 g 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 60 g de pain le matin (4sp) et 50 g de gruyère (3 sp) et à midi 120 g de pâtes (4sp)

### **Mercredi 03 Janvier**

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

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

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp) – ragoût d'agneau aux pommes de terre (11pp-11 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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 : salade chou-fleur + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile de colza (3pp- 1 sp) -2 tranches de pain de mie ww ( 2pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)- 2 clémentines ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : ne mettre qu'une tranche de pain de mie ( 1 sp)

et remplacer le petit suisse par 1 yaourt 0 % ( 0sp) mais mettre 2 œufs durs dans la salade ( 1 sp)

### **Jeudi 04 Janvier**

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

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

Midi : potage poireaux courgettes (0pp- 0 sp)- tagliatelles terre mer (6pp- 3sp) –mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 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 : poêlée de champignons 100 g de pommes de terre 120 g de blanc de poulet +1 c à c d'huile ( 7 pp- 3 sp )- 1 flan maison ( 2pp- 2 sp)- 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 150 g de pommes de terre (4 sp) et 1 biscuit d'épeautre à 16h (1 sp)

### **Vendredi 05 Janvier**

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

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

Midi : potage lentilles corail carottes potimarron (2pp-0 sp- recette du 03 01 2017)-100 g de rumsteck grillé ( 2pp- 1 sp) – haricots verts fond de veau ( 1pp- 1 sp)-100 g de pommes de terre ( 2pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)- 2 kiwis ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : thé sencha 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  
d'endives poulet orange ( 4pp- 3 sp)- 30 g de pain de seigle  
( 2pp- 2 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) -1  
compote sans sucre ( 2 pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 120 g de rumsteck à midi (2 sp)

### **Samedi 06 Janvier**

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

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

Midi: potage de légumes (0pp- 0 sp) –linguines au cabillaud et  
girolles (7pp- 5 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1  
sp)-1 poire ( 0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile d'olive  
(1pp- 1 sp) –croque –madame avec du jambon de poulet (8pp- 7  
sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 compote sans sucre  
(2pp- 0 sp )

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Dimanche 07 Janvier**

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)

10h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : avocat citron crevettes (3pp- 3 sp) –sole en

papillote et ses légumes (5pp- 4 sp- recette du 15 01 2017) –  
douceur de poire (1pp- 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 d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)  
–gratin de poireaux au chèvre ( 5pp-5 sp comptage liberté-  
recette du 08 11 2017)- 1 compte sans sucre ( 2pp- 0 sp)-

Pour 26 pp, le compte est bon

Pour 23 sp : remplacer la confiture du matin par du sucralose  
( 0 sp)

Un excellent dimanche à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**