

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