

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 FÉVRIER 2018

L'Yonne

## Ma semaine de menus du 05 au 11 Février 2018

Petit à petit , j'arrive à équilibrer mes menus entre pp et spl mais ce n'est pas toujours évident

### Lundi 05 Février

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 : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – bœuf à la chinoise (7pp- 6 spl) -mousse de poire avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : 120 g de macédoine de légumes + 1 c à c d'huile + 80 g de thon nature (5pp- 1 spl) -1 compote maison sans sucre (2pp- 0 sp) -1 petit flan aux framboises (1pp- 2 sp -recette du 27 07 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 06 Février

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

10h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : potage carotte potiron (0pp- 0 sp) – escalope de dinde à la crème et ses légumes (5pp- 4 spl) -100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – litchis frais (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 roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) -tartine méditerranéenne (6pp- 4 spl -recette du 31 10 2016) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 spl) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 07 février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 30 g de chèvre frais (2pp- 3 sp)

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

Midi : potage carotte potiron (0pp- 0 sp) -poulet sauce morilles et ses accompagnements (8 pp- 6 spl -recette du 06 01 2017) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -1 clémentine (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 de hareng fumé aux carottes (6pp- 2 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 08 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de sarrasin cancoillotte (3pp- 4 sp) -1 crêpe de froment sucralose (2pp- 3 sp)

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

Midi : soupe de poissons (1 pp- 0 spl) -tartare d'encornets aux poivrons (5pp- 4 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -mousse clémentine avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette aux épinards (5pp- 1 spl) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 09 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 40 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage brocolis courgette (0pp- 0 sp) -gâteau d'aubergines à la bolognaise (7pp-7 sp) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade 100 g de pommes de terre cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – 2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 spl) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 0 spl) – 1 petit kaki (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 10 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) -2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp- 2 sp -recette du 05 01 2017) –sauté d'agneau aux épices (7pp-10 pp) – mousse kaki avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine champignons colin froid +œuf dur + 1 c à c d'huile (7pp- 1 spl) – 1 compote sans sucre maison (2pp- 0 spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 11 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crumpets (4pp- 4 sp) -50 g de confiture Gerblé aux fraises (1pp- 1 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise légère (1pp- 1 sp) – blanquette de veau aux légumes et aux pâtes (7pp- 7 sp- recette du 19 12 2016) – kaki au chèvre frais (2pp- 3 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120

g de blanc de poulet (4 pp- 0 spl) – 120 g de flageolets (2pp- 0spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir

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

**Tous droits réservés**