

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 MARS 2018

LA SORBONNE ( PARIS)

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

Cette semaine , une cuisine simple et de fond de placard

### Lundi 05 mars

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – colin et sa poêlée de carottes à la cancoillotte (3pp- 2 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0spl) – 1 poire (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 endives orange + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – omelette (2 œufs) -150 g de pommes de terre + épinards + 2 c à s de crème 4 % (8pp- 4spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 06 Mars

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 petite banane (0pp- 0 sp)

Midi : soupe brocolis courgettes (0pp- 0 sp) – spaghettis hoki

légumes (7pp- 5 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 100 g de compote Charles et Alice (2pp- 3 spl) – 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 (1pp- 1 sp) – 100 g de blanc de poulet (3pp-0 spl) -100g de couscous + légumes (3pp- 3 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 0 spl) -1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 07 Mars**

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

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

Midi : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – 100 g de rumsteak grillé (2pp- 1 spl) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : 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 de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de terrine de volaille aux brocolis (4pp- 2 spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Jeudi 08 Mars

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

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

Midi : 1 flûte de champagne (3pp- 3 sp) – coupe pamplemousse crabe avocat laitue (4pp- 3 spl) -gambas à la plancha (7pp- 6sp-6spl-recette du 21 08 2016) -gâteau d'anniversaire à la mousse et aux fruits : nuage de fruits (? pp- ? sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp)

Soir : salade 100 g de pommes de terre champignons crème allégée (3pp- 4sp) – endives gratinées à la raclette (3pp- 3 sp) -salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Aucune idée du nombre de pp et de sp de mon gâteau mais il est léger

Sans le gâteau : 24 pp

Sans le gâteau : 23 spl

## Vendredi 09 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) – poêlée de dinde carotte flageolets (6pp-3 spl) -100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

16h : 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 d'endives cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin jambon œuf gruyère (6pp- 5 spl) – 1 crêpe de froment aux fruits rouges (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 10 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain aux céréales (3pp- 3 sp) – 30 g de coulommiers (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – boulettes de veau sauce au chorizo (9pp-9 sp) -mousse framboise avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : 2 tranches de terrine de volaille aux brocolis (4pp- 2 spl) -80 g de haricots blancs en salade + tomates cerises + haricots verts + 1 c à c d'huile d'olive (3pp- 1 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 11 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -50 g de confiture Gerblé fraise (1pp- 1 sp)

10 h : 1 petite banane

Midi : asperges + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – sole en

papillote et ses petits légumes (5pp- 4 spl -recette du 15 01 2017) – œufs au lait chocolaté (3pp-2 spl) – 1 poire (0pp- 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 de macédoine + 10 g de mayonnaise allégée (3pp-1 spl) -1 tranche de jambon de dinde 1pp- 0 spl) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne dernière semaine d'hiver qui se profile

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

**Tous droits réservés**