MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 AVRIL 2018

Barquette de fraises : Tokyo

Ma semaine de menus du 16 au 22 Avril 2018

Quoi de plus jolies que ces belles garriguettes sur les étals du marché !

« Comme la fraise a le goût de fraise ,la vie a le goût du bonheur » Alain

Lundi 16 Avril

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

10h : 1 petit bol de fraises

Midi : asperges à la russe (2pp- 3sp-2spl-recette du 08 05 2017) -cabillaud à la thaïe (6pp-3sp-3spl-recette du 11 12 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl) -100 g de compote Charles et Alice (2pp- 3sp) – thé vert sans sucre

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

Soir Salade Escala (5pp- 2 spl) – 1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) – 100g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 17 Avril

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 : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) -wok de poulet (8pp- 5 spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pommes de terre 150 g + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 18 Avril

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

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

Midi : salade de poivrons + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 90 g de côtes d'agneau dans le filet grillées (6pp- 6 sp) – 120 g de flageolets (2pp- 0 spl) -100 g fromage blanc de chèvre 0 % (1pp- 1spl) -1 kiwi (0pp- 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 d'endives +50 g de maïs +asperges + 1 c à c d'huile (2pp- 1 spl) -gratin de courgettes à la noix de jambon (5pp- 3 spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 19 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 40 g de ricotta (2 pp- 2 sp)

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

Midi : salade de mâche + betterave + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) -120g de rumsteak au gril (3pp- 2 sp) -100 g de pommes de terre nature (2 pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) -salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : gratin de cabillaud au chou-fleur et curcuma (8pp- 4 spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 spl) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 20 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -20 g de gouda (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes + jus d’1/2 orange (0pp- 0 sp) – risotto de poulet aux morilles (8pp- 7spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette +poivrons + 10 g de parmesan + 1 c à c d’huile d’olive (2pp- 2 sp) – 2 œufs pochés (4pp- 0 spl) -100 g de pâtes (3pp- 3 spl) – 2 petits suisses 0 %(1pp- 1 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 21 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de camembert 5% (1pp-1 sp)

10h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : Avocat à l'italienne (2pp- 3 sp) -filet de truite aux amandes et son écrasé de carottes (6pp- 5sp- 3 spl -recette du 25 08 2017) -120 g de petits pois (2pp- 0 sp) -100g de fromage blanc de chèvre 0 % (1pp- 1 spl) -1 banane fressinette (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (sucralose 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 + 10 g de mayonnaise allégé (3pp- 1 spl) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) -30 g de merzer l (2pp- 2 sp) – 100 g de compote Charles et Alice sans sucre (2pp- 3 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 22 Avril

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

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

Midi : asperges + vinaigrette (1pp- 1 sp) -sole en papillote et ses légumes (5pp-4spl-recette du 15 01 2017) -flan pruneaux banane (6 pp- 5 spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomates +2 œufs de caille + 1 c à c d'huile (2pp- 1 sp) – crêpe de blé noir ratatouille jambon de poulet (3pp- 2 spl) -1 yaourt 0% (1pp- 0 sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine à venir et profitez bien des légumes primeurs

Toutes les photos de mon blog sont personnelles : prises par moi ou par ma famille ou par des amis

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

Tous droits réservés