

MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 MAI 2018

Singapour : les jardins

Ma semaine de menus du 14 au 20 Mai 2018

« Les livres qui se vendent le mieux sont les livres de cuisine. Les premiers vous expliquent comment faire la cuisine et les autres comment ne pas la manger » A Rooney

Pour le rire du dimanche !

Lundi 14 Mai

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 : ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2 pp- 3 sp) – poulet au vinaigre balsamique (7pp- 4 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – fraises (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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade : laitue+ macédoine + œuf dur +15 g de merzer + 1 c à c d'huile (6pp- 2spl) -compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 15 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de

seigle intégral (3pp- 3 sp) -30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : asperges + 15 g de mayonnaise allégée (2pp- 2 sp) -loup aux petits légumes (7pp-4spl) -mousse fruits rouges avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -croque-monsieur au jambon de dinde 2 tranches + 30 g de gruyère allégé (7pp-5spl) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 16 mai

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -veau Marengo(6pp-6sp) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) -1yaourt 0%(1pp-0spl) -1 kiwi gold(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de lentilles thon haricots verts + 1 c à c d'huile(5pp-1spl) -1 flan maison(2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 17 mai

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

10h :1/2 pamplemousse (0pp-0sp)

Midi : salade de carottes +jus d'1/2 orange(0pp-0sp) -100g de rôti de dinde (3pp-2sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile(4pp-4sp) -1yaourt0%(1pp-0spl) -fraises(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine +1 c à c d'huile(1pp-1sp) -2 tranches de terrine forestière de poulet(6pp-2spl) -2 petits suisses 0%(1pp-1sp) -100g de compote sans sucre Charles et Alice(2pp-3sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour23spl : le compte est bon

Vendredi 18 mai

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

10h : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -cannellonis à l'italienne(8pp-7spl) -1 yaourt 0% chèvre (1pp-0spl) -framboises(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette 2 œufs moyens + champignons + haricots verts+ 1c à c d'huile(5pp-1spl) -2 wasas légers (2pp- 2sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 kiwi gold(0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 19 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 15g de mayonnaise allégée (2pp-2sp) – 1 truite au four (4pp-0spl) – 150g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc salé aux herbes 0%(1pp-1sp) -fraises (0pp-0sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : assiette à l'italienne (7pp-7spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 20 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0sp) -2 crumpets(4pp-4sp) -10 g de beurre à 41%(1pp-2sp) -50 g de confiture Gerblé(1pp-1sp)

10h : 1 kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : avocat citron(2pp-3spl) -saint jacques (2pp-0spl) -100 g de riz basmati safrané(3pp-3sp) -mousse fraise gingembre au chèvre(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux en salade +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -2 tranches de terrine forestière de poulet(6pp-2spl) -1 tranche

de pain de mie ww(1pp-1sp) -100g de fromage 0%(1pp-1spl)
-1banane(0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour23spl : le compte est bon

Excellente semaine à toutes et tous

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

Tous droits réservés