MA SEMAINE DE MENUS DU 27 AOÛT AU 02 SEPTEMBRE 2018

Australie

Ma semaine de menus du 27 Août au 02 Septembre 2018

Dernière ligne droite avant la rentrée et les bonnes résolutions :

Lundi 27 Août

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

10 h : mangue (0pp-0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) -morue à la méridionale (6 pp-1spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -1 mousse abricot avec 1 faisselle 0% (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1spl)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1 sp) -gratin de macaronis (120 g) +15 g de gruyère allégé (5pp-5 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : mettre 60 g de pain le matin (4sp)

Mardi 28 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de saint moret allégé (2pp-2 sp)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : ½ pamplemousse (0pp-0 sp) -steak haché 5 % 125 g (5pp-4sp) -haricots verts +fond de veau (1pp-1 sp) -100 g de frites actifry +1 c à c d'huile (3 pp-3sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 spl) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : radis + 10 g de beurre à 41 % +30 g de pain de seigle intégral (3pp-4 sp) – 120 g de bar courgettes en papillote (3pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 29 Août

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

10 h : 3 prunes reine claude (0pp-0 sp)

Midi : tomates mozzarella (2pp-3 sp) – parmentier aux 2 viandes (8pp-5spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace pralinée (2pp-4 sp)

Soir : assiette froide de saumon (5pp-1 spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 30 Août

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -120 g de filet de dinde (4pp-0spl) -carottes à la crème (1pp-1 sp) -tartelette pêche thym citron (4pp-5sp-recette du 27 08 2016) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp)-1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp)

Soir : salade piémontaise (7pp-5spl) -1 pomme au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 31 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -10 g de beurre 41 % (1pp-2 sp) -50 g de camembert 5 % (2pp-2 sp)

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

Midi : rosace de melon au jambon d'Aoste (3pp-4sp) -merlu à la marocaine (7pp-5 spl-recette du 05 4 2017) -1 yaourt 0 %(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe de blé noir jambon tomates provençales (3pp-4sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 01 Septembre

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

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

Midi : salade composée haricots verts cœurs de palmiers+1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -90 g de côtes d'agneau dans le filet grillées sans MG (6pp-6 sp) -120 g de lentilles (2pp-0 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp- sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet abricot (1pp-2 sp)

Soir : salade tomates poivrons +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) – gratinée de carottes petits pois aux trois fromages (7pp-5spl) -salade de fruits sans sucre maison (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 02 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

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

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée +50 g de skyr 0 % (2pp-1 sp) -lapin aux épices (5pp-4sp-recette du 16 02 2017) -tartelette reine-claude noisette (4pp-5sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -1 flan maison (2pp-2

sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade composée 80 g de thon 100 g de pommes de terre haricots verts +1 c à c d’huile (5pp-3spl) -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

Très belle semaine à venir

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

Tous droits réservés