

MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 SEPTEMBRE 2018

Le passage du cerf

Paris

Ma semaine de menus du 10 au 16 Septembre 2018

Petite erreur de ma part : 1 boule de sorbet du commerce équivaut à 3sp et non à 2 sauf si vous faites votre propre sorbet à partir de fruits surgelés sans sucre (0sp) donc à corriger dans mes menus

Lundi 10 Septembre

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

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

Midi : radis noir + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) – poulet au safran et couscous (9pp-8spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : 2 tranches de jambon de dinde (2pp-0 spl) -100 g de pâtes (3pp-3 sp) -tomates à la provençale +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -100 g de faisselle 0 % (1pp-1 sp) - framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 11 Septembre

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 : 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Midi : salade de courgettes + 50 ml de crème 4 % (1pp-2 sp) - boulette de veau sauce chorizo (9pp-9sp-recette du 1703 2018) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -1 pêche (0pp-0 sp) - thé vert sans sucre

16h : 1 menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp)

—

Soir : 1 œuf coque (2 pp-0 spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -1 artichaut (0pp-0 sp) -1 c à c de vinaigrette (1pp-1 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 12 Septembre

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) - parmentier de crabe aux épices (6pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -2 figues (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -tarte ricotta tomate (6pp-5spl-recette du 16 06 2018) -100g de compote de pomme sans sucre (2pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : retirer le biscuit et le compte est bon

Jeudi 13 septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -50 g de camembert à 5 % (2pp-2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1 pp-2 sp)

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

Midi : salade de poivrons +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -1 steak haché 5 % grillé sans MG (5pp-4 sp) -120 g de petits pois carotte (2pp-0 spl) -mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 boule de glace à la vanille (2pp-4sp)

Soir : salade d'encornets à la marocaine (5pp-2spl-recette du 11 08 2017) -100 g de faisselle 0%(1pp-1sp) -3 prunes (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 14 Septembre

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 :2 figues (0pp-0 sp)

Midi : melon (0pp-0 sp) -sardines à l'italienne (9pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet (1pp-3 sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -croque-monsieur avec 1 tranche de jambon de dinde (6pp- 5sp)

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

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 15 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain nordique (4pp-4 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) -filet mignon aux épices curry gingembre (7pp-3spl-14 05 2018) -2 petits suisses 0 % (1pp-1spl) -fraises (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de glace praline (2pp-4sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre +haricots verts +1 œuf dur + 1c à c d'huile (5pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -myrtilles (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 16 Septembre

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

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

Midi : asperges+10 g de mayonnaise allégée (1pp-1 sp) -lotte au safran sur cappelletti (7pp-6spl-recette du 13 04 2018) -melon au limoncello sorbet citron hypoglucidique (3pp-3 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + cœurs de palmier +80 g de thon nature+1
c à c d'huile (3pp-1 sp) -30 g de pain de seigle intégral
(2pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 banane (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très bonne semaine positive

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés