

MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 SEPTEMBRE 2018

Marché des capucins Bordeaux (tapas)

Ma semaine de menus du 03 au 09 Septembre 2018

Je vais prolonger les vacances pour mes recettes c'est-à-dire 4 par semaine pour l'instant

Lundi 03 Septembre

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

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

Midi : tomates farcies colin avocat (3pp-2 spl-recette du 13 04 2018) -moules marinières (3pp-0spl) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) - thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de chocolat noir 99%(1pp-3sp) – 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Soir : salade de début septembre (3pp-4sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -100 g de pâtes cuites (3pp-3 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 04 Septembre

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

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

Midi : salade de chou blanc moutardée +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) -100 g pommes de terre carotte (2pp-2spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote de poires maison sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 œuf coque + 3 tranches de pain de mie ww (6pp-4 spl) -tomates à la provençale +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 05 Septembre

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : radis + 100 G de fromage blanc 0% salé (1pp-1 spl) – dinde à l'indienne (8pp-4spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -tartine méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 31 10 2016) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 06 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0 sp) – 2 mini saucisses de volaille 100 g (7pp-7sp) -purée de carottes (1pp-1 sp) -1 tartelette reine claudette noisette (4pp-5sp- recette du 09 09 2018) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2 pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 spl)

Soir : salade composée : 100 g de blanc de poulet +50 g de lentilles + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1spl) -2 figues (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 07 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp-2sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade concombre poire aux pignons de pin (3pp-3sp) - cabillaud à la thaïe (6pp-3spl- recette du 11 12 2017) -flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -1 tartelette reine claudette noisette (4pp-5sp)

Soir : mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp-3sp) -1 crêpe froment +50 g de skyr 0 % (3pp-2 sp) -fraises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 08 Septembre

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 : 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp) -aubergine farcie au veau et épices (7pp-6sp-recette du 03 08 2017) -lyaourt 0 % (1pp-0 spl) -100 g de compote mangue maison sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pâtes œuf fromage (7pp-6spl-recette du 30 06 2018) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 09 Septembre

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp-recette du 18 06 2018) -mousse mangue avec 100 g de fromage blanc 0 %(1pp-1spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée : tomates ,100 g de macédoine, jambon

dégraissé, frisée +1 c à c d'huile (4pp-2spl) -flan à la
banane (4pp-3spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très bonne semaine culinaire

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

Tous droits réservés