

# MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 OCTOBRE 2018

Village du Gers

## Ma semaine de menus du 15 au 21 Octobre 2018

Pas toujours facile de varier les repas :

### Lundi 15 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -2 portions de saint moret allégé (2pp-2 sp)

10 h : 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Midi : petits roulés d'aubergines et tomates à la ricotta (3pp-2spl) -120 g de cabillaud au chou en papillote (3pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -1 poire (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : salade verte + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – croque-monsieur avec du jambon de dinde (5pp-5sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 spl) -2 prunes (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 16 Octobre

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)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -125 g de steak haché 5% (5pp-4sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -1flan maison (2pp-2 sp) -2 figues (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -omelette 1 œuf+ 1 blanc (2pp-0spl) -100 g de lentilles (2pp-0 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 clémentine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 17 Octobre**

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 poire (0pp-0 sp)

Midi : radis croque au sel (0pp-0 sp) -90 g de côtelettes d'agneau (6pp-6 sp) -120 g de flageolets (2pp-0spl) -1 yaourt de chèvre 0% (1pp-0spl) -1 kiwi (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade verte +haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -pizza paimpolaise (7pp-6spl) -pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 18 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 wasas légers (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1 sp) -100 g de pintade (4pp-3sp) -100 g de pâtes à la sauce tomate maison (3pp-3 sp) -1 faisselle 0% (1pp-1spl) -1 clémentine (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade macédoine + 1 c à c d'huile (3sp- 1sp) -1tranche de jambon (1pp-1spl) -clafoutis de mangue (6pp-4spl-recette du 11 12 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 19 Octobre**

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

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

Midi : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) -palette de porc aux nouilles chinoises (11pp-13sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : salade lentilles carotte + 1c à c d'huile (3pp-1spl) -1oeuf dur (2pp-0 spl) -1 flan maison (2 pp-2 sp) -raisin (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 20 Octobre**

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)

16h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0 sp)

Midi : poireaux en salade +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – merlan au four (3pp-0spl) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3 sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe de sarrasin jambon gruyère (5pp-5 spl)-ratatouille maison (0pp-0 sp)-1 flan maison (2pp-2 sp)-1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 21 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

10 h : 1 mini mangue tropicale (0pp-0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron asperges (2pp-3 sp) – saumon (5pp-0spl) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -mousse de kakis sorbet citron (1pp-3sp) -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 composée endives cœurs de palmier crevettes +1 c  
à c d'huile (3pp-1spl) -flan à la banane (4pp-3spl-recette du  
16 09 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine automnale à vous

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

**Tous droits réservés**