

MA SEMAINE DE MENUS DU 19 AU 25 NOVEMBRE 2018

Un matin de novembre dans le Gers

Ma semaine de menus du 19 au 25 Novembre 2018

Une semaine difficile :

Lundi 19 Novembre

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 petit kaki (0pp-0 sp)

Midi : potage cresson courgette à la crème 4% (1pp-2sp) - jarret de veau au safran et à l'orange (9pp-8sp) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -raisin (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 carré de gâteau poire amandes (2pp-2 sp-recette du 25 11 2018)

Soir : salade roquette betterave +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -1 petite banane (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 20 Novembre

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 : 2 kiwis (0pp-0 sp)

Midi : potage carotte potiron (0pp-0 sp) -120 g de rumsteak grillé (3pp-2 sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -endives (0pp-0sp) -mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -1 carré de gâteau poire amandes (2pp-2sp-recette du 25 11 2018) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -clafoutis julienne macédoine (5pp-2spl-recette du 16 09 2017) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 21 Novembre

Une journée en polyclinique et à jeun à midi

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

17h : 1 yaourt 0 % (0pp-0sp)

Soir : potage cresson panais à la ricotta (1pp-1sp) - semoule(4pp-5sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Bilan de la journée : 14 pp-14 spl donc non utilisés 12pp et 9

Jeudi 22 Novembre

Repas composés d'aliments liquides ou mixés ou mous

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) - 2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 faisselle 0%(1pp-1sp)

10 h : 1 compote sans sucre (2pp-0spl)

Midi : potage butternut à la crème 4 % (1pp-2 sp) – 1 tranche de jambon mixée (1pp-1 sp) -150 g de purée de brocolis (0pp-0 sp) -1 semoule (4pp-5sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : 2 tranches de jambon de dinde mixées (2pp-0spl) -150 g de purée de pommes de terre courgettes avec 10 g de beurre à 41 % (4pp-5sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 23 Novembre

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

10 h : 100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Midi : potage de légumes mouliné avec 50 g de crème à 4 % (1pp-2 sp) -clafoutis de cabillaud au cheddar (8pp-6spl) -100 g de riz (3pp-3sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp)

Soir : 1 œuf coque (2pp-0spl) – 100 g de purée de patates douces carottes avec 10 g de beurre à 41 % (4pp-6sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -1 poire cuite dans un sirop à base de sucaryl (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 24 Novembre

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

10 h : 100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Midi : potage de potiron avec crème à 4 % (1pp-2 sp) -100 g de blanc de poulet cuit mixé (3pp-0spl) -100 g de purée de pommes de terre + 150 g de purée d'haricots verts avec 5 g de beurre à 41 % (3pp-3sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 poire cuite (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0 sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : 100 g de mousse de courgettes avec 50 g de crème à 4 % (1pp-2sp) – 1 tranche de jambon de dinde mixée (1pp-0spl) - semoule (4pp-5sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 25 novembre

Ça va mieux, je peux croquer, mastiquer en faisant attention

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

10 h : 100 g de compote sans sucre (2pp-0sp)

Midi : 50 g de mousse d'avocat (2pp-3sp) -cabillaud à la florentine et aux noisettes (6pp-6spl -recette du 02 10 2016) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'haricots verts cœurs de palmiers + 1 c à c
d'huile (1pp-1 sp) -clafoutis biscuité de kaki (6pp-5sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Ouf ! cette semaine un peu compliquée est finie

Très bonne semaine à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés