

MA SEMAINE DE MENUS DU 24 AU 30 DÉCEMBRE 2018

Ma semaine de menus du 24 au 30 Décembre 2018

Quelques écarts mais rien de bien grave pour cette semaine de Noël

Lundi 24 Décembre

Matin : thé noir sans sucre(0pp-0sp) -2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) -2 petits suisses 0 %(1pp-1sp)

10 h:
litchis frais (0pp-0 sp)

Midi : salade avocat poire à l'anglaise (4pp-5sp) -100 g de filet mignon+100 g de pommes de terre + champignons +1 c à c d'huile (7pp-5sp)
-1 yaourt 0 %(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : réveillon : 1 flûte de champagne brut (3pp-3sp) -crudités (0pp-0sp) -dip avec 100 g de skyr salé à la ciboulette (1pp-0spl) -plateau de fruits de mer (6pp-0spl) -buche glacée (3pp-5sp) -salade de fruits maison (0pp-0sp)

Pour 26 pp : j'ai dépensé 4 pp de ma réserve (30 pp au total)

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 25

Décembre : Noël

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -1 portion allégée de saint moret (1pp-1sp)

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

Midi : flûte de champagne brut (3pp-3sp) -3 mini gougères (3pp-3sp) – asperges crabe + 10 g de mayonnaise allégée (3pp-1spl)

-120 g de filet de bœuf (4pp-3sp) -haricots verts petits pois (2pp-0spl) -2

boules de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (2pp-2sp) +fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)

– 10 g de chocolat (1pp-3sp) –

Soir : soupe de légumes (0pp-0sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2sp) – 30 g de

camembert à 5 % (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 26

Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -1 crêpe de sarrasin (2pp-3sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -2 c à c de miel (1pp-3sp)

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

Midi : potage cresson à la crème 4 % (1pp-2sp) -écrasé de

pommes de terre à la portugaise (7pp-4spl) -1 faisselle 0%(1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) - omelette 2 oeufs au gruyère allégé (7pp-2sp) -ratatouille maison (0pp-0sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon en rajoutant un biscuit de plus à 16h

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 27 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -1 tranche de 100 g de foie de veau +1 c à c d'huile (5pp-4sp) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0 %(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade 70 g de quinoa cœurs de palmier thon + 1 c à c d'huile (5pp-3sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) - 1 pomme (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 28

Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp) -2 c à c de miel
(1pp-3sp)

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -cabillaud aux lentilles corail (8pp-6sp-2spl-recette du 31 10 2017) -100 g de fromage blanc
0% (1pp-1sp) -fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pissenlit aux noix (5pp-6sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp)
-1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 29 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

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

Midi : potage courgette brocolis avec crème à 4% (1pp-2sp) -100 g d'escalope de dinde dans le filet +1 c à c d'huile (4pp-1spl)
-120 g de flageolets (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes

(2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir à 99 % (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine + 1c à c d'huile (1pp-1sp [\[LML1\]](#)) - gratin de pâtes au jambon et gruyère allégée (6pp-6sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 30

Décembre

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

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : salade laitue concombre champignons de Paris + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -90 g de côtelettes d'agneau au grill sans MG (6pp-6sp) -120 g de lentilles (2pp-0spl) – flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : carottes râpées +jus d'1/2 orange (0pp-0sp) -croque-monsieur jambon de dinde (6pp-6sp) -1 pomme au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine et surtout de très belles fêtes de fin

d'année

Lilou3158 :
bloc cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés

[\[LML1\]](#)