

# MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 DÉCEMBRE 2018

**Ma semaine de menus du 17 au 23 décembre 2018**

Dernière semaine avant des jours plus festifs avec tous les dangers que ça comporte

## **Lundi 17 Décembre**

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

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

Midi : soupe de poissons (2pp-0spl-recette du18 01 2017)  
– congre à l'espagnole (9pp-7spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) 1 tranche de jambon (1pp-1sp) -ratatouille maison (0pp-0 sp) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mardi 18 décembre**

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – poulet à la broche et ses accompagnements (7pp-6sp-recette du 15 07 2017) -flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)  
-10 g de noix (2 pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade 60 g maïs + sucrine +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -1 œuf coque (2pp-0spl) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp)  
-100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -litchis frais (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 19**

### **Décembre**

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

10 h : raisin italien (0pp-0sp)

Midi : potage butternut aux mogettes (1pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -2 petits suisses 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 noir 99% (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1  
part de tarte champignons courgettes parmesan (5pp-6sp-recette  
du15 11 2016)

-100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre  
(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 20 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers  
(3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : restaurant : saumon fumé crudités –  
sardines grillées + 1 pomme de terre soufflée -salade de  
fruits sorbet

16h : thé sans sucre (0pp-0 sp)

Soir : salade endives pomme noix + 1 c à c d'huile de  
noix (3 pp-1sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -30  
g de pain de  
seigle intégral (2pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Pour 26 pp : il reste pour midi 14 pp

Pour 23 spl : il reste pour midi 15 spl

## **Vendredi 21 Décembre**

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – poêlée de saucisses aux herbes (10 pp-10 sp) -mousse framboise avec 100 g de skyr 0 %  
(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp-0sp)  
– 100 g de pâtes cuites + 80 g de crevettes +50 g de crème 4 % au citron (6pp -5spl)  
-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 kaki (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 22 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 pomme (0pp-0sp)

Midi : potage carotte butternut (0pp-0sp) – 100 g de veau haché grillé sans MG (5pp-5sp) -120 g de lentilles (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmiers asperges+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tartine croq poire (5pp-4spl -recette du 03 02 2017)  
-infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 23 Décembre**

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

Gerblé (1pp-1sp)

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-1 sp-recette 05 01 2017)

– gambas à la plancha (3pp-0spl) -100 g de riz basmati au safran (3pp-3sp)

-mousse myrtilles avec 100 g de skyr (1pp-0spl-recette du 26 11 2017) -thé vert

sans sucre

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

Soir : salade thon haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp-1spl)  
-crêpe suzette (6pp-6sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belles fêtes de Noël à toutes et tous

**Lilou3158 :blog**

**cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**