

MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 JANVIER 2019

Camélias

sous la neige (mars 2018 Paris)

Ma

semaine de menus du 07 au 13 Janvier 2019

Il est temps de s'y remettre, by by
les fêtes !

Lundi

07 Janvier

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -2
portions allégées de
saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : velouté gourmand de

butternut (3pp-5sp) -papillote de colin aux petits légumes
(2pp-0spl) -1 yaourt

0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert
sans sucre

16h : infusion détox sans sucre

(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tartine cacao
(4pp-4sp-recette
du 13 07 2018)

Soir : salade sucrine betterave

+ 1c à c d'huile (1pp-1sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -50 g de
pain d'épeautre (3pp-3sp)

-1 flan maison (2pp-2sp) – 1 petite banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi

08 Janvier

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -tajine

de veau (8pp-4spl-recette du 23 01 2017) -mousse kaki avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion sans sucre

« after meal » (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 %(1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : poireaux gratinés

(4pp-4sp-recette du 01 04 2017) -tarte aux mirabelles (4pp-4sp-recette du 07 10 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi

09 Janvier

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -50 g de camembert 5 % (2pp-2 sp)

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

Midi : potage cresson

courgettes à la crème 4 % (1pp-2sp) – petites seiches en nouilles de riz (6pp-4spl)

-2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre

(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2spp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade + cœurs de

palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -coquille saint jacques à la béchamel

(7pp-6spl-recette du21 04 2017) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi

10 Janvier

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -4 wasas légers (4pp-4sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2sp)

10 h : 1 /2 pamplemousse (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp)

– lapin du Puy (8pp-6spl-recette du 08 10 2018) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -1

clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre

(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1

biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de carottes +jus
d1/2 orange (0pp-0sp) -1 tranche de jambon de poulet (1
pp-0spl) -flan pruneaux
banane (6pp-5spl-recette du 29 04 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi

11 Janvier

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

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

Midi : potage brocolis à la crème 4
% (1pp-2 sp) – lotte sur lit de poireau sarrasin(6pp-4spl) -
flan maison
(2pp-2sp) -1 orange (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives +2 œufs
durs +1 c à c d'huile de cajou (6pp-1spl) -riz au lait et son
écrasé de pomme
cannelle (4pp-5sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi

12 Janvier

Matin : thé noir sans sucre
(0pp-0sp) -60 g de pain d'épeautre (4pp-4sp) -30 g de chèvre

frais (2pp-3sp)

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

Midi : velouté épicé de
carottes (0pp-0sp-recette du 08 01 2017) -blancs de poulet en
cocotte et ses
petits légumes (8pp-4spl-recette du 17 01 2018) – 100 g de
fromage blanc 0%
(1pp-1sp) -litchis frais (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre
(0pp-0sp) -20 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -flan maison
(2pp-2sp)

Soir : salade roquette
betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 croque-monsieur
jambon gruyère allégé
30 g 2 tranches de pain de mie ww (6pp-6sp) – 1 banane
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche

13 Janvier

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

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : asperges +10 g de
mayonnaise allégé (1pp-1sp) -gambas à la plancha (2pp-0spl)
-100 g de riz
basmati (3pp-3sp) -compotée de rhubarbe à la mousse pêche
(4pp-1spl) -thé vert

sans sucre

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

Soir : salade verte + haricots
verts + bouquets de chou-fleur + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1
crêpe savoyarde
(6pp-8sp-recette du 24 11 2017) -salade de fruits maison
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine culinaire à vous
toutes et tous

**Lilou3158 : blog cuisine
contrôlée by lilou light. fr**

**Tous
droits réservés**