

MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 JANVIER 2019

Kangourous sous la neige au Jardin des Plantes de Paris 2018

Ma semaine de menus du 14 au 20 Janvier 2019

Aucune galette cette semaine, je fais totalement abstraction à cette petite bombe calorique

Lundi 14 janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 4 wasas légers (4pp-4sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

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

Midi : potage pois cassés aux légumes (2pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -salsifis (0pp-0sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc 0% salé (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « détox » sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp-0sp) -100 g de colin vapeur (2pp-0spl) épinards (0pp-0sp) avec 50 ml de crème à 4% (1pp-2sp) -tarte aux mirabelles (4pp-4sp-recette du 07-10 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 15 Janvier

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

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

Midi : potage courgette chou-fleur à la crème 4% (1pp-2sp) – 90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6sp) – 120 g de flageolets (2pp-0spl) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -1pomme au four (0pp- 0spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -100 g de pâtes sauce tomate maison (3pp-3sp) -30 g de gruyère râpé allégé (2pp-2sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 16

Janvier

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – truite au romarin (5pp-2spl-recette du 06 09 2017) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0 % (1 pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade chou blanc poulet œufs (5pp-2spl)
-tartelette poire noisette (4pp-5sp- recette du 19 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 17 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -50 g de camembert à 5% (2pp-2sp)

10 h:

litchis frais (0pp-0sp)

Midi : potage cresson courgettes à la crème 4% (1pp-2sp) – lapin aux épices (5pp-4sp-recette du 16 02 2017) -120 g de petits pois (2pp-0spl)
-100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) – 10 g d'amandes (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp) Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – croque-madame (7pp-6sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 18 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2 sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – poêlée de foies de volaille aux coquillettes (7pp-7sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine artichaut + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -assiette bistrot (7pp-7sp- recette du 20 06 2017) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 19 Janvier

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

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

Midi : potage potiron carotte à la crème 4 % (1pp-2sp) -poulet à la broche et ses accompagnements (7pp-6sp-recette du 15 07 2017) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -salade de fruits maison (0pp-0sp) - thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine au thon + 1 c à c d'huile (5pp- 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

Dimanche 20

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 : salade de champignons à la crème (1pp-2sp) -noix
de saint jacques (2pp-0spl) -endives braisées avec 1 c à c
d'huile(1pp-1sp) -1
part de tarte pomme rhubarbe (4pp-5sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : carottes en salade + jus d1/2 orange (0pp-0sp) –
omelette 2 œufs + 100g de pommes de terre+ 1 c à c d'huile
(8pp-3spl) -100 g de
fromage blanc 0 % (1pp-1sp) – 1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine à vous toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**