

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 FÉVRIER 2019

## Montréal sous la neige

Ma semaine de  
menus du 04 au 10 Février 2019

Avec ce temps maussade , un peu de pâtisserie en fin de semaine remonte le moral mais toujours raisonnablement les petites douceurs

### Lundi 04 février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h : 2 clémentines (0pp-0sp)

Midi : potage courgette chou chinois au skyr 0% (1pp-0spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -parmentier de brocolis au reblochon (5pp-5sp) -salade de fruits maison (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque-monsieur jambon de poulet (6pp-5spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mardi 05 Février**

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 petit kaki (0pp-0sp)

Midi : soupe de poissons (2pp-1sp- 0spl-recette du 18 01 2017)  
-6 bouchées vapeur hacao sur chou chinois (6pp-6sp) -mousse ananas avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade laitue + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp)  
-coquille saint jacques à la béchamel (7pp-8sp-6spl-recette du 21 04 2017) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Mercredi 06**

### **Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi :50 g avocat citron (2 pp-3sp) – cabillaud sauce cresson et spaghettis (7pp-5spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)  
-myrtilles (0pp-0sp)  
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée macédoine + 80 g de thon + 1 c à c d'huile d'olive (5pp-1spl) -30 g de pain de seigle (2pp-2sp) -30 g de camembert 5% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 07 Février**

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -1 saucisse de volaille 50 g (3pp-3sp) avec choux de Bruxelles et 100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (3pp-3sp) -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-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade sucrine artichaut + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -omelette (5 pp-0spl) -100 g de boulgour (3pp-3sp) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Vendredi 08 février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -1 crêpe de froment (2pp-3sp) -2 c à c de miel (1pp-3sp) -1 petit suisse 0%(1pp-1sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -encornets sauce tomates aux mogettes (5pp-0spl) -moelleux choco noisette (5pp-4spl -recette du 20 05 2018) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) – clafoutis banane caramel (3pp-4sp-recette du 04 11 2018)

Soir : salade roquette cœurs de palmier anchois +1 c à c d'huile d'olive (2pp-1sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 09 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) – lapin du Puy (8pp-6spl-recette du 08 10 2018) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : radis +100 g de fromage blanc 0% (1 pp-1 sp) – colin petits légumes verts (2pp-0spl) -1 part de tarte pomme noisette (4pp-5sp-recette

du 21 01 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Dimanche 10**

**Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets  
(4pp-4sp) -10 g de beurre à 10 % (1pp-2sp) -50 g de confiture  
Gerblé (1pp-1sp)

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0sp)

Midi : mousse avocat citron (3pp-4sp) – sole en papillote et  
ses légumes (5pp-4spl-recette du 15 01 2017) -tarte aux  
kumquats (3pp-4sp) -thé  
vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp) -100g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)

Soir : salade composée 70 g de blanc de poulet + 60 g  
de maïs +laitue + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-1sp) –  
1 yaourt 0 %  
(1pp-0spl) -2 clémentines (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Que cette semaine à venir vous soit à toutes et tous très  
agréable

**Lilou3158 :**

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

**Tous droits**

**réservés**