

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 JANVIER AU 03 FÉVRIER 2019

**Ma semaine de
menus du 28 janvier au 03 février 2019**

Semaine ponctuée par la chandeleur, un bon moyen de se faire plaisir

Lundi 28 Janvier

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

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

Midi : potage cresson à la crème 4 % (1pp-2sp) -filet mignon sauce champignons (6pp-4sp) -1 part de tarte orange potiron (4pp-4sp)
-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) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade composée sucrine, haricots verts, fèves, œufs de caille +1 c à c d'huile d'olive (5pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp)
-1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 29 Janvier

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

(2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives pomme + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -120 g de pâtes + ratatouille maison (4pp-4sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 30 Janvier

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

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

Midi : potage de butternut à la crème 4% (1 pp-2spl) - cabillaud à la bruxelloise (6pp-4spl-recette du 18 05 2018) -mousse fruits rouges avec 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -galette

de dinde au sarrasin (9pp-4spl) -100 g de fromage blanc 0 %
(1pp-1sp) -1 clémentine
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 31 Janvier

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

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

Midi : potage brocolis courgette à la crème 4% (1pp-2sp)
-lapin aux épices (5pp-4sp-recette du 16 02 2017) -100 g de
boulgour (3pp-3sp)
-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : endives jambon de dinde en gratin (3pp-2sp) -riz
au lait et son écrasé pomme cannelle (4pp-5sp -recette du 13
05 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 01 Février

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

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

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

lit de chou chinois (6pp-4spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp)
-1 poire (0pp-0sp)
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)
-omelette 2 œufs (5pp-0spl) -1 tartelette chèvre poire miel
(4pp-5sp-recette du
29 10 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 02 Février

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-2sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – 100 g de blanc de
poulet grillé avec 1 c à c d'huile (4pp-1spl) -100 g de pommes
de terre nature
(2 pp-2sp) -100 g de fromage blanc 0% salé (1pp-1sp) -1 kaki
(0pp-0sp) -thé
vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes
(2pp-2sp)

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -crêpe
de sarrasin poireaux truie fumée (5pp-3spl) – 1 crêpe de
froment petits
suisses 0% confiture Gerblé (4pp-5 sp) -1 verre de cidre
(2pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon [\[LML1\]](#)

Pour 23 sp : le compte est bon

Dimanche 03

Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crêpes de froment (4 pp- 6sp) -100 g de skyr (1pp-0spl) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : avocat citron (2pp-3sp) – gambas à la plancha (3pp-0spl)

-100 g de riz basmati au safran (3pp-3 sp) – mousse agrumes aux litchis (1pp-0spl

-recette du 13 01 2019) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) –10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade de macédoine +50 g de thon + 1 c à c d'huile (4pp- 1spl) -triangle roquefort poire (3pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine à venir

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés

[\[LML1\]](#)