

# MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 FÉVRIER 2019

## Canal du Midi

Ma semaine de  
menus du 18 au 24 Février 2019

Le printemps a tendance à pointer et j'attends les légumes primeurs avec impatience mais c'est encore un peu trop tôt

### Lundi 18 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -30 g de gruyère allégé (2 pp-2 sp)

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

Midi : velouté de fèves aux courgettes (2pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -haricots verts +100 g de pommes de terre avec fond de rôti (3pp-3sp) -2 petits suisses 0%+ myrtilles (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade 100 g d'ebly cuit + 1 œuf dur + tomates + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (6pp-4sp) – 1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mardi 19 Février**

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

10 h : 2 clémentines (0pp-0sp)

Midi : velouté de fèves aux courgettes (2pp-1spl) -lapin savora aux penne (9pp-9sp-recette du 24 05 2017) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)  
-framboises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -100 g de lentilles cuites (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 20 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 3 wasas légers (3pp-3sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp-1sp)  
-saumon à la provençale (6pp-1spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -poires au vin doux (1pp-1sp- recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

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

yaourt 0 % (1pp-0spl)

Soir : salade de carottes râpées + jus d'1/2 orange  
(0pp-0sp) -croque-monsieur (6pp-6sp) -1 pomme cannelle au four  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 21 Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain  
nordique (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3sp) -poulet aux  
épices et aux deux choux (7pp-3spl-recette du 10 02 2018) -1  
flan maison  
(2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -2 biscuits secs  
(2pp-2sp) -10 g de chocolat noir sans sucre (1pp-3sp) -1  
frécinette (0pp-0sp)

Soir : salade endives pomme 10 g de cerneaux de noix +1  
c à c d'huile (3pp-3sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -30 g de pain  
de seigle  
intégral (2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1pp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Vendredi 22 Février**

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -cabillaud à la forestière (7pp-5spl-recette du 17 11 2017) -mousse myrtilles avec 1 yaourt 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade laitue + champignons + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 chausson comme à Pézenas (6pp-6sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 23 Février**

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 banane (0pp-0sp)

Midi : poireaux en salade avec 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -90 g de crevettes (2pp-0spl) -100 g de quinoa cuit (3pp-3sp) -pomme meringuée (2pp-3sp-recette du 14 10 2018) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade chou blanc + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1 tartine méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 03 10 2016) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 24 Février**

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 :1 poire (0pp-0sp)

Midi : asperges

avec 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp-2sp) -noix de saint jacques poêlées (3 pp-1spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -pamplemousse au miel de thym (2pp-2sp) -café sans sucre

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

Soir : 1 tranche de jambon de poulet +100 g de macédoine +1 c à c d'huile (4pp-1spl) – 100 g de skyr à 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine toujours sous le soleil du moins pour la France

**Lilou3158 :**

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

**Tous droits réservés**