

MA SEMAINE DE MENUS DU 18 AU 24 MARS 2019

Le pont Alexandre III (Paris)

Ma semaine de
menus du 18 au 24 Mars 2019

Pas évident de varier les repas et la routine a tendance à vite prendre le dessus

Lundi 18 Mars

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0s) -jarret de bœuf aux olives (8pp-6sp) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 œuf coque (2pp-0spl) -tomates provençales avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp- recette du 11 11 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 19 Mars

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

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

Midi : carottes râpées jus d'1/2 orange (0pp-0sp)

-sauté de veau au chorizo (8pp-6sp-recette du 08 12 2016) -80 g de haricots

blancs cuits (2pp-0spl) -mousse citron avec 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -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-1sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp-recette du 03 12 2018) -1 flan maison

(2pp-2sp-recette du 06 01 2019) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 20 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 wasas légers (2pp-2sp)

-30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

10 h : 2 clémentines (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) – poulet à l'orange et aux salsifis (6pp-2spl-recette du 19 avril 2018)

-30 g de pain de seigle intégral (2pp-2sp) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) – 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) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : soufflé de merlan au chou-fleur (4pp-0spl) -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 21 Mars

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

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6sp) -100 g de petits pois carotte (2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tranche de cake citron (4pp-4sp-recette du 24 03 2019)

Soir : salade haricots verts + 1 œuf dur + 100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (5pp-3spl) -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

Vendredi 22 Mars

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

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

Midi : millefeuille de saumon (4pp-2spl-recette du 16
12 2017) -1 papillote d'églefin au four(2pp-0spl) -100 g de
riz basmati cuit
(3pp-3p) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g
d'amandes (2pp-2sp) -100 g de salade de fruits maison sans
sucre rajouté (0pp-0sp)
-10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix
(1pp-1sp) -cabillaud à la cancoillotte (4pp-2spl) -100 g de
boulgour cuit
(3pp-3sp) -2 clémentines (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 23 Mars

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -sauté de dinde
champignons chou-fleur (5pp-1spl-recette du 29 03 2018) -100 g
de pâtes
complètes cuites (3pp-3sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -1
poire (0pp-0sp) -thé

vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmier + 1 c à c
d'huile (1pp-1sp) -croque-monsieur au jambon de poulet et au
gruyère allégé (6
pp-5spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 24 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets
(4pp-4sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 cuillerée à café de
miel (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de
fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -caille paimpol (7pp-3spl-recette
du 12 12 2018) –
crème café noisette (3pp-4sp) -infusion « after meal » sans
sucre
(0pp-0sp)

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1
crêpe de sarrasin œuf ratatouille maison (4pp-3spl) -2 petits
suisses 0% fruits
rouges (1 pp-1 sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Excellente semaine à vous toutes et tous

Lilou3158 :blog

cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés