

# MA SEMAINE DE MENUS DU 25 AU 31 MARS 2019

Ma semaine de menus du 25 au 31 Mars 2019

Ma cure de fraises commence ...

## Lundi 25 Mars

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

10h : 2 clémentines (0pp-0sp)

Midi : radis noir au fromage

blanc 0% (1pp-1sp) -mijoté de poulet aux flageolets (8pp-2spl)  
-1 pomme

cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc 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 haricots verts

+ 1c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -croque-monsieur (6pp-6sp)  
-2 petits suisses

0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 26 Mars

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de chèvre frais  
(2pp-3sp)

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

Midi : salade de chou blanc

+1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 truite au four (4pp-0spl) -100 g de riz au safran

(3pp-3sp) -mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0%

(1pp-1sp) -thé vert

sans sucre

16h : infusion détox sans

sucres (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tranche de brioche ww

(2pp-2sp) -10 g de chocolat 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de pommes de

terre +1 c à c d'huile (3pp-3sp) – omelette 1 œuf +1 blanc aux épinards (2pp-0spl)

– 1 flan maison (2pp-2sp) -1 banane frécinette (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 27 Mars**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) – 50 g de pain nordique (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret

(2pp-2sp)

10 h :  $\frac{1}{2}$  petite mangue

(0pp-0sp)

Midi : salade de concombre à

la crème (1pp-2sp) -ravigoles crevettes poireaux (5pp-4spl)  
-100 g de skyr 0%  
(1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 tranche de cake au  
citron (4pp-4sp)

Soir : 1 tranche de jambon  
blanc (1pp-1sp) -100 g de spaghetti cuit (3pp-3sp) -tomates à  
la provençale  
avec 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 faisselle 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

## **Jeudi 28 Mars**

Matin : thé noir sans sucre  
(0pp-0sp) -3wasas légers (3p-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : restaurant : saumon  
fumé + 1 tranche toastée de pain de mie -noix de saint jacques  
poireaux pomme  
de terre soufflée -1 verre de Chablis- 1 thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre  
(0pp-0sp)

Soir : salade sucrine tomate  
+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tranche de jambon de dinde  
(1pp-0spl) -30 g de  
pain de seigle (2pp-2sp) -1 skyr 0% (1pp-0spl) -1 poire

(0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me reste pour  
midi : 16 pp

Pour 23 spl : il me reste  
pour midi : 15 spl

A noter que c'est une cuisine de  
restaurant nettement plus riche en MG mais tellement goûteuse

### **Vendredi 29 Mars**

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 :  $\frac{1}{2}$  petite mangue  
(0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron  
(2pp-3sp) -120 g de rumsteck grille sans MG (3pp-2sp) -  
haricots verts petits  
pois + 10 g de beurre à 41 % (3pp-1spl) -1 faisselle 0%  
(1pp-1sp) -fraises  
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans  
sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -tartine  
cacao  
(4pp-4sp-recette du 13 07 2018)

Soir : 1 galette  
méditerranéenne « céréal bio » (3pp-3sp) – salade de lentilles  
fruitée (2pp-1spl) -2 petits suisses 0 % (1 pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est  
bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 30 Mars**

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

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

Midi : radis avec 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp-1sp) -poêlée de saucisses aux carottes (7pp-8sp-recette du 09 05 2017) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille 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 palmiers tomates cerises + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 œufs coque (5pp-0spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 31 Mars**

Matin : thé noir sans sucre

(0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -10 g de beurre à 41 %  
(1pp-2sp) -50 g de  
confiture Gerblé (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 10 g de  
mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -  
navarin safrané de la  
mer (8pp-5spl-recette du 17 11 2016) -panna cotta coco kiwi  
(3pp- 4sp) -thé  
vert sans sucre

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

Soir : salade 50 g de thon100g de  
macédoine + 1 c à c d'huile (4pp-1spl) -100 g de skyr  
(1pp-0spl) -1 banane  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est  
bon

Pour 23 spl : le compte est  
bon

Très bonne semaine à toutes et  
tous



Tokyo : fraises japonaises

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés