

# MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 MARS 2019

Ma semaine de menus du 11 au 17 Mars 2019

Ouf, l'hiver se termine et les légumes printaniers arrivent doucement : asperges précoces, tomates de France etc. De quoi se faire plaisir

## Lundi 11 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -2 mini babybel (4pp-4sp)

10 h : petite coupe de salade de fruits maison sans sucre (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -magret de canard poire et céleri (6pp-6sp) -100 g de boulgour (3pp-3sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl)  
-thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine +cœurs de palmiers +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 rollmops au vinaigre (2 pp-0spl) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp-1sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## Mardi 12 Mars

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

10 h: 1

orange bio (0pp-0sp)

Midi : potage courgette brocolis à la crème 4%(1pp-2sp) – 1 pavé de saumon au four (5pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -mousse

fruits rouges 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) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de macédoine +1 c à c d'huile (3pp-1spl)

-1 coquille saint jacques Auchan (4pp-4sp) -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

### **Mercredi 13 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -2 bridelight (1pp-1sp)

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

Midi : salade d'avocat crevettes langoustines (6pp-4spl)

– 5 hakao vapeur sur lit de chou chinois(5pp-5sp) -mousse myrtilles avec 100 g

de skyr 0% (1pp-0spl) -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 biscuit sec

(1pp-1sp)

Soir : salade poivrons tomates cerises + 1 c à c d'huile  
d'olive (1pp-1sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain  
de mie ww  
(2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 14 Mars**

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) – foie de veau  
aux champignons et fèves (7pp-6spl-recette du 06 04 2017) -100  
g de skyr 0% (1pp-0spl)  
-100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -100 g de  
pâtes complètes  
sauce tomate maison (3pp-3sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1  
clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 15 Mars**

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

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -wok de poulet (8pp-5spl -recette du 24 04 2018) – 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0sp)

Soir : salade avocat cœurs de palmier au parmesan (6pp-5spl) -riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (4pp-5sp-recette du 13 05 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 16 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp-4sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3sp)

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) – 100 g de petits pois (2pp-0spl) – 1pamplemousse au miel de thym (2pp-2sp-recette du 03 03 2019) -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 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Soir : salade chou blanc carotte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -parmentier de colin au butternut (6pp-4spl-recette

du 21 09 2017)

-100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est  
bon

Pour 23 spl : le compte est  
bon

### **Dimanche 17 Mars**

Matin : thé noir sans sucre

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

10 h : 2 clémentines

Midi : asperges fraîches + 10 g de

mayonnaise allégé + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp-2sp) -1  
sole en papillote et  
ses légumes (5pp-4spl-recette du 15 01 2017) -fruits rouges en  
salade (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 : salade maïs tomate

poivron + 1 c à c d'huile(4pp-1spl) -2 tranches de jambon  
(2pp-2sp) -2 petits  
suisses 0% (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Je vous souhaite une très belle  
semaine printanière

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**