

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 MARS 2019

Ma semaine de  
menus du 04 au 10 Mars 2019

Et c'est mon anniversaire avec au programme un excellent  
gâteau

## Lundi 04 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 : 2 kiwis (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -125 g de steak  
haché 5 % (5pp-4sp) -gratin de l'écureuil à la cancoillotte  
(5pp-5sp) -1 pomme  
cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade complète 100 g de quinoa + carottes +  
chou blanc + tomates + concombre +1 c à c d'huile (4pp-4sp) –  
100 g de skyr  
0%(1pp-0spl) – 100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 05 Mars : Mardi gras

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

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

Midi : soupe de légumes (0pp-0sp) -papillote de merlan  
aux petits légumes (3pp-0spl) -100 g de riz (3pp-3sp) – 1 flan  
maison (2pp-2sp)

– 1 poire (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)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 crêpe  
de sarrasin maison jambon de dinde champignons (4pp-3spl) -2  
crêpes de froment  
maison skyr sucralose + framboises et myrtilles (5pp-4spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 06 Mars**

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

10 h : 1 petit kaki (0pp-0sp°)

Midi : potage brocolis courgette + crème (1pp-2sp) -colin à  
la chinoise (6pp-4spl) -100 g de skyr 0 %(1pp-0spl) – thé vert  
sans sucre

16h : thé sencha 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 verte + betterave +1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -tartine sardine (6pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp)  
-1 poire  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 07 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4 pp-4sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0 spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 08 mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp-2sp)

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

Midi : potage brocolis courgette à la crème (1pp-2sp) – filet de poulet paprika aux pommes de terre fondantes (7pp-4spl) -1 yaourt 0% de chèvre (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé

vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile d'olive  
(1pp-1sp) -croque-monsieur au jambon de dinde (6pp-5sp) -100 g  
de skyr à 0%  
(1pp-0spl) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Samedi 09 mars :**  
**mon anniversaire avec 1 jour de retard**

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

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

Midi : 1 flûte de champagne (3pp-3sp) – dip de fromage  
blanc 0 % aux légumes croquants (1pp-1sp- saint jacques aux  
fruits de la  
passion et oranges (6pp-5spl -recette du 06 04 2018) -  
gâteau de mon  
pâtissier : un ventoux (???°) -thé vert sans sucre

16h : une infusion « after meal” sans sucre  
(0pp-0sp)

Soir : potage de cresson à la crème (1pp-2sp) -1  
tranche de jambon blanc dégraissé (1pp-1sp) -100 g de  
macédoine en salade + 1 c  
à c d'huile (3pp-1spl) – 1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 banane  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me reste 5 pp pour la part de gâteau

Pour 23 spl : il me reste 5sp pour la part du gâteau

## **Dimanche 10 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 : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) -  
pintade

aux choux de Bruxelles (7pp -6sp) -100 g de pommes de terre  
nature (2pp-2sp) -gratin

de pamplemousse (4pp-2spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de  
chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de mâche + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)

1oeuf poché (2 pp-0spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1sp)  
-100 g de skyr 0

%(1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Je vous souhaite une belle semaine

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits**

**réservés**