

# MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 AVRIL 2019

Ma semaine de menus du 01 au 07 Avril 2019

Deuxième cure qui va commencer : celle des asperges qui sont déjà très abordables

## Lundi 01 avril

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

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

Midi : concombre à la crème (1 pp-2sp) -100g de rumsteak grillé sans MG (2pp-1sp) -150g de pommes de terre actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -haricots verts (0pp-0sp) -1yaourt 0% (1pp-0 spl)-fraises (0pp-0sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + cœurs de palmiers +1/2 œuf + 1 c à c d'huile de noix (2pp-1sp) – croque deux fromages (6pp-5spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 02 Avril

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

10 h : 1 clémentine (0pp-0 sp)

Midi : radis

noir râpé au fromage blanc 0% (1pp-1sp) -pavé d'autruche grillé + 1 c à c

d'huile (4pp-3sp) -120 g de petits pois (2pp-0spl) -flan maison (2pp-2sp) -thé

vert sans sucre

16h : thé détox sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2 sp)-1poire ( 0pp-0sp)

Soir : asperges gratinées au jambon (3 pp -3sp – recette du 22 05 2017) – 100g de skyr 0% (1pp-0spl) – myrtilles ( 0pp-0sp )1tranche de cake au citron (4pp-4sp-recette du 24 03 2019)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 03 avril**

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

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

Midi : potage cresson courgette à la crème 4% (1pp-2sp)

– florentine de cabillaud à la cancoillotte (5pp-2spl) -100 g de pommes de

terre en robe des champs (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé

vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

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

- 1 part de tarte champignons courgettes parmesan (5pp-6sp-  
recette du 15 11  
2016) -1faisselle (1pp-1sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 04 avril**

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 : 1pomme (0pp-0sp)

Midi : salade de poivrons + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -  
90g de côtelettes d'agneau grillées sans MG(6pp-6sp) -120g de  
flageolets (2pp-0spl)  
-100g de skyr 0%(1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans  
sucre

16h : thé « after meal » (0pp-0sp) - 10 g de  
cerneaux de noix (2pp-2sp) -10g de chocolat noir 99%(1pp-3sp)  
-1biscuit sec  
(1pp-1sp)

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive  
(1pp-1sp) - 1oeuf mollet (2pp-0spl) -100 g de boulgour cuit  
(3pp-3sp) -100g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)-framboises (  
0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 05 avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain  
nordique (3pp-3 sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp-1sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de skyr 0% (1pp-1sp) – lapin à la tomate ( 5pp-4sp) – 100 g de pâtes (3pp-3sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0spl) -framboises (0pp-0sp) - thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée sucrine macédoine thon + 1c à c d'huile (5pp-1spl) -1tartelette chèvre poire miel (4pp-5sp- recette du 29 10 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Samedi 06 avril**

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -1 truite au four (4pp-0spl)  
– 100g de riz basmati cuit aux petits légumes (3pp-3 sp) - panna cotta vanille fraise (1pp-2sp-recipe du 12 11 2017) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade pommes de terre oignons nouveaux cœurs de palmiers + 1c à c d'huile (3 pp- 3sp)- 120 g de blanc de poulet froid cornichons ( 4 pp-0spl) – 30g de merzer (2pp -2 sp)- 1pomme cannelle au four ( 0pp -0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 07 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

10h : 1 frécinette (0pp- 0 sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse crevettes mayonnaise allégée (2pp-1spl) – roulade de sole à la florentine (6pp-5spl -recette du 23 02 2018) – 100 g de skyr 0 % (1pp -0 spl) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 pp-0 sp) -mini pudding aux raisins secs (4pp-4sp)

Soir : salade

endive + 30 g de gruyère allégé + 10 g de cerneaux de noix + 1 c à c d'huile de noix ( 5 pp- 5sp)-1 tranche de jambon blanc allégé (1pp -1sp)- 30 g de pain nordique ( 2pp – 2sp) 1pomme cannelle au four ( 0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**