

# MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 AVRIL 2019

Ma semaine de menus du 15 au 21 Avril 2019

Cette semaine, le danger guette : attention aux chocolats !

**Lundi 15**

**Avril :**

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

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

Midi : salade kiwi avocat aux crevettes (5 pp-4spl) -cabillaud à la thaïe (6pp-3spl -recette du 11 12 2017) -1faisselle 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) – clafoutis bacon tomates olives (4pp-2spl -recette du 27 10 2017) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

**Mardi 16 Avril**

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

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

Midi : salade chou blanc à la moutarde (1pp-1sp) -120 g  
de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -haricots verts fond de  
rôti (1pp-1sp) -tartelette  
aux fraises (4pp-5sp- recette du 16 04 2017) -thé vert sans  
sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de  
noix (2pp-2sp) -1 mini pudding aux raisins (4 pp- 4 sp -  
recette du 14 04 2019)

Soir : salade 100 g de lentilles + oignons nouveaux + tomates  
+ 40 g de thon + 1 c à c d'huile (4pp- 1spl) – 1flan maison  
(2pp-2 sp-recette  
du 06 01 2019) -1 clémentine (0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 17 Avril**

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

10 h : mangue (0 pp-0sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) – 100 g  
d'escalope de dinde grillée avec 1 c à c d'huile (4pp- 1spl)  
-100 g de pâtes à  
la ricotta (4 pp- 4 sp) -fraises (0 pp-0 sp) -thé vert sans  
sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers + 1 c à c  
d'huile (1pp-1sp) – 1tranche de jambon (1pp-1sp) – 100 g de  
macédoine (2pp-0spl)

– 1 flan pruneaux banane (6pp-5spl-recette du 29 04 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 18 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0 pp-0sp) – 3 wasas légers (3 pp-3 sp) – 2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2 sp)

10h : mangue (0 pp-0 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 20 g de skyr 0% (1pp-1sp) – filet de truite aux amandes et son écrasé de carottes

(6pp-3spl- recette du 25 08 2017) -120 g de riz basmati (4pp-4sp) -mousse

framboise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade 100g de pommes de terre + cœurs de palmiers +1c à c d'huile (3pp-3sp) -100 g de colin froid (2pp-0spl) -2 petits

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

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 19 Avril**

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

10h : ananas (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp) -moules (6pp-4sp-recette du 28 09 2016) – 150 g de frites actifry avec 1c à c d’huile (4pp-4sp) – 1 faisselle 0% (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion “after meal” sans sucre (0pp-0sp) – 10 g d’amandes (2pp-2sp) -mousse fraise avec 2petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

Soir : salade de haricots verts tomate radis + œuf dur + 1c à c d’huile (3pp-1spl) -2 petits cakes jambon merzer (4pp-4sp) -salade de fruits maison (0 pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Samedi 20 Avril**

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : salade de carottes + jus  $\frac{1}{2}$  orange (0pp-0 sp) -poulet à la marocaine (6pp- 2spl -recette du 15 10 2018) – 1 flan maison (2pp-2sp) – 1 poire (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : poireaux gratinés (4 pp-4sp- recette du 01 04 2017) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -1pomme meringuée (2pp-3sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Dimanche 21 avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 crumpets (4 pp-4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -50 g de confiture Gerblè (1pp -1sp)

10 h : 1 frécinette (0pp-0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de skyr 0% (1pp- 1 spl) -120 g de gigot (7 pp-7 sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl)

-fraises meringuées (2pp -2 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)  
– 1 crêpe de blé noir jambon de poulet ratatouille (3pp-2 spl)- 1yaourt 0% ( 1 pp- 0 spl)- 1 pomme cannelle au four ( 0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous et joyeuses Pâques

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits  
réservés**