

MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 SEPTEMBRE 2019

Chocolatines ou pains au chocolat ?

Ma semaine de
menus du 16 au 22 Septembre 2019

Dernière semaine d'été !

Lundi 16 Septembre

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

10h : 3 prunes (0pp-0sp)

Midi : salade de tomates poivrons + 1 c à c d'huile
d'olive (1pp-1sp) -125 g de steak haché grillé sans MG
(5pp-4sp) -100 g de
petits pois carotte (2pp-0spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -
fraises (0pp-0sp) -thé
vert sans sucre

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

Soir : farfalles melon avocat (6pp-7sp) -1 tranche de
jambon de dinde (1pp-0spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) –

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 17 Septembre

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

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

Midi : radis + 10 g de beurre à 41% (1pp-2sp) -3 wasas
légers (3pp-3sp) -cuisse de poulet grillé sans peau 100 g
(6pp-3sp) -haricots
verts champignons fond de veau allégé (1pp-1sp) -1 pomme
cannelle au four
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons
de pin (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade laitue + 100 g de pommes de terre + cœurs
de palmiers + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile de colza (5 pp-3spl)
-1 faisselle 0%
(1pp-1sp) -2 figues (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 18 Septembre

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

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

Midi : salade de céleri-rave à la crème allégée (1pp-2sp) -
cabillaud
à la cancoillotte (4pp-2spl-recette du 29 03 2019) -100 g de
riz basmati cuit
(3pp-3sp) -100 g de compote maison sans sucre ajouté
(2pp-0spl) -thé vert sans
sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes
(2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile
(1pp-1sp) – céréales au curry coco (6pp-5spl) -1 poire
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 19 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de
seigle intégral (3pp-3sp) – 2 portions allégées de « vache qui
rit »
(2pp-2sp)

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -60
g de côtelettes d'agneau au gril sans MG (4pp-4sp) -100 g de
flageolets
(2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -myrtilles
(0pp-0sp) -thé vert
sans sucre

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

Soir : assiette froide de saumon (5pp-1spl) -1
faisselle 0% (1pp-1sp) – tartelette reine claudette
(4pp-5sp-recette du
09 09 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 20

Septembre

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -tagliatelles crevettes au whisky (7pp- 4spl -recette du 23 05 2017 petits suisses 0% (1pp-1sp) -mangue (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : carpaccio concombre radis noir à la crème (1pp-1sp) – truite en papillote avec petits légumes (4pp-0spl) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp-1sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3sp) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 21

Septembre

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

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

Midi : melon + 1petite tranche de jambon serrano 20 g (1pp-1 sp) -dinde en macédoine (6pp-3spl-recette du 27 07 2018) - crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -10 g de

chocolat 99% (1pp-3sp)

Soir : 1 œuf coque + 30 g de pain (4pp-2spl) -épinards (0pp-0sp) -1 tartelette aux fraises (4pp-5sp-recette du 04 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 21 septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

10h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : salade asperges cœurs de palmier + 1 c à c d'huile(1pp-1sp) -langoustines (3pp-0spl) -100 g de riz sauvage (3pp-3sp) -mousse myrtilles avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)
-1 boule de sorbet cassis (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : râpé de carotte courgette + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -croque-monsieur avec jambon de dinde (6pp-5spl) - pomme figues à la cannelle et amandes (2pp-3 sp)

Très belle semaine à toutes et tous et bonne entrée dans l'automne

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**