

# MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 SEPTEMBRE 2019

Ma semaine de menus du 23 au 29 Septembre 2019

Une semaine vraiment automnale

## Lundi 23 septembre

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

10 h: 1

kiwi gold (0pp-0sp)

Midi : tartare avocat fraise tomate (4pp-5sp) -100 g de blanc de poulet froid cornichons (3pp-0spl) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -courgettes fond de volaille (1pp-1sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp-1sp) – clafoutis de légumes (5pp-4spl-recette du 26 01 2018) -1faisselle (1pp-1sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 24 Septembre

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

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -100 g de frites + 100g d'aubergine actifry avec 1 c à c d'huile(3pp-3sp) -1 crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : salade verte +tomate + 1 c à c d'huile (1 pp-1sp) -gratin blettes quinoa (6pp-6spl- recette du 02 11 2016) -100 de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Mercredi 25 septembre**

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -couteaux aux salicornes (4pp-2spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp) – salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp) -tartine cacao (4 pp-4 sp -recette du 13 07 2018)

Soir : salade sucrine cœurs de palmier + 1 c à c d'huile

(1pp-1sp) -parmentier de colin (5pp-3spl-recette du 10 04 2017) -2petits suisses 0% (1pp-1spl) – myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 26 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain bucheron (3pp-3sp) -50 g de camembert 5% (2pp-2 sp) -10 g de beurre 41% (1pp-2sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0sp) -osso bucco à la milanaise (6pp-5sp-recette du 05 08 2016) -100g de pâtes cuites (3pp-3sp) -1flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre (0pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -1biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade macédoine + 1 c à c d'huile (3pp-1spl) -2 tranches de jambon de poulet (2pp-0spl) -panna cotta vanille fraise (1 pp-2sp-recette du 12 11 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Vendredi 27 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -30 g de saint Paulin (2pp-3sp)

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

Midi : salade cœurs de palmier + asperges +1 c à c d'huile (1pp-1spl) -morue et sa compotée d'oignons aux pommes de terre d'Oléron

(7pp-3spl -recette du 23 06 2018) -1 nectarine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade endive pomme+1 c à c d'huile (1pp-1sp) -lasagnes ricotta blettes (6pp-6sp) -œufs au lait chocolaté (2pp-2spl -recette du 18 03 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 28**

### **Septembre**

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

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

Midi : carottes râpées citron (0 pp-0sp) -aiguillettes de canard aux fruits d'automne (7pp -8sp- recette du 01 10 2018) -1 yaourt 0%

(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -omelette aux girolles (3pp-1spl -recette du 04 11 2017) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1 tartare allégé (1pp-1sp) -100 g de compote

sans sucre  
(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 29 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 tranches de  
pain brioché ww (4pp-4sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)  
-2 petits  
suisnes 0% (1pp-1sp)

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

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) –  
truite au romarin (5pp-2 spl- recette du 06 09 2017) -100 g de  
pommes de terre  
en robe des champs(2pp-2sp) – salade de fruits maison sans  
sucre ajouté  
(0pp-0sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3sp) -thé vert sans  
sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de  
cerneaux de noix (2pp-2sp) -1tranche de cake figes amandes  
(3pp-3sp)

Soir : tomate farcie au sarrasin (5pp-4spl recette du 13 juin  
2018)-1yaourt 0% (1pp-0spl)-pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir

**Lilou 3158 :**  
**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**