

# MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 DÉCEMBRE 2019

## Marché de Noël de Perpignan

Ma semaine de menus du 16 au 22 Décembre 2019

Dernière ligne droite avant les fêtes

### Lundi 16 décembre

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

10h : 1 petite grappe de raisin blanc italien (0sp)

Midi : radis noir skyr 0% sur 2 tranches de pain de mie ww (3 sp □-2 spl □-2 spv □) -sauté de dinde fenouil artichaut poire (4 sp □  
- 3 spl □- 3 spv □)  
□)

-1 biscuit sec (1 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp) -2 crêpes maison 100 % sarrasin (4 sp □- 4 sp □- 0 spv □)  
-100 g de compote sans sucre (0sp)

Soir : salade sucrine + 2 œufs de caille + 10 g de copeaux de parmesan + 1 c à c d'huile d'olive (3sp □-2 spl □- 2 spv □)

- papillote de flétan aux poireaux (3sp □-0 spl □-0 spv □)

-100 g de boulgour complet (3 sp □-

3 spl □- 0 sp □) – 1 yaourt 0% (1 sp □- 0 spl □- 0 spv □)

-1 pomme cannelle au four (0sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16 spv □ :  
le compte est bon

## **Mardi 17 Décembre**

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

10 h : 1 kiwi gold (0sp)

Midi : 50 g d'avocat citron (3sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (2 sp) -120 g de frites de patate douce actifry avec 1 c à c d'huile (6 sp □-6 sp □-1 spv) -120 g de purée de brocolis (0sp) -ananas frais (0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0sp) – 10 g d'amandes (2sp) -1 flan maison (2sp) -1 biscuit sec (1sp)

Soir : potage courgettes céleri avec 1 petit suisse 0% (1sp □- 1 sp□-0 spv□)

-2 œufs pochés (5sp □-0

spl □- 0 spv

□)

-100 g de lentilles (2 sp □-0

spl □-0spv □) -1 faisselle 0% (1 sp □-1 sp □- 0 spv □)

-1 clémentine (0sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16spv □ :  
le compte est bon

### **Mercredi 18 Décembre**

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

10h : litchis frais (0sp)

Midi : carottes  
râpées citron (0sp) -aiguillettes forestières de lapin (9 sp  
□- 9 sp □- 6 spv □)  
-1 yaourt 0 % (1 sp □-  
0 spl □- 0 spv  
□)  
- 1 mandarine (0 sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0sp) -10 g de pignons de  
pin (2sp) -2 crêpes maison 100% sarrasin avec 100 g de compote  
sans sucre (4sp □-4spl □-0spv □)

Soir : salade  
mâche betterave + 10 g de copeaux de parmesan (2sp) – 80 g de  
saumon fumé (3 sp  
□- 0 spl□- 0 spv □)  
-120 g de macédoine (2 sp □-0spl  
□-0 spv □)  
- 100 g de skyr 0% (1 sp □-0spl  
□-0spv □)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16spv □ :  
le compte est bon

## Jeudi 19 Décembre

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

10h : 1 poire (0sp)

Midi : radis + 10 g de beurre 41% (2sp) -100 g de blanc  
de poulet vapeur (2sp □-

0 spl □- 0 spv

□) -120

g de couscous complet cuit (4sp □-4

sp □-0spv □)

-légumes à couscous (0 sp) -50 g de pois chiches (1sp □-0 spl  
□- 0 spv □)

-1 pomme cannelle au four (0sp) -thé vert sans sucre

10h : infusion thym sans sucre (0sp) -10 g de cerneaux  
de noix (2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp) sp -2 biscuits  
secs (2sp)

Soir : potage potiron carotte aux moules avec 50 g de  
skyr 0% (3 sp □-0spl □-0spv □)

-spaghettis complets à la ricotta (6sp □-5

spl □-2 spv □-recette du 07 11 2018)

-ananas frais (0sp)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16spl □ :

le compte est bon

## Vendredi 20 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain  
nordique (4sp) – 30 g de chèvre frais (3sp)

10 h : 1 pomme (0sp)

Midi : pamplemousse crevettes truite fumée (2sp □-0 spl □-0 spv □)

-sole grillée à la patate douce et aux endives (8sp □-7spl □-3 spv □)

-1 yaourt 0% (1sp □-0spl

□ -0 spv

□) -thé

vert sans sucre

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

-10 g de chocolat noir 99% (3 sp)

Soir : potage courgette brocolis + 1 c à s de fromage

blanc 0% (0 sp □ - 0 sp

□- 0 spv

□)

-assiette fermière de coquillettes complètes (5 sp □- 4spl □-1 spv □-recette du 19 04 2019)

-crème ananas coulis de mangue, kiwi avec du skyr 0% (2sp □-0spl □-0spv

□-recette

du 12 03 2017)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23spl □ :

le compte est bon

Pour 16spv □ :

le compte est bon

### **Samedi 21 décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp)

-2 portions allégées de vache qui rit (2sp)

10 h : 1 petite banane (0sp)

Midi : pot au feu au jarret de veau (4sp-recette du 20  
02 2018) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp □  
- 3sp□-0 spv□ ) -1 faisselle 0 % (1sp □-  
1 sp □- 0 spv  
□)

-100 g de compote sans sucre (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits rouges sans sucre (0sp) -10 g de  
pignons de pin (2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (3sp) -1  
biscuit sec (1 sp)

Soir : potage italien (1sp-recette du 13 10 2016) -150  
g de sardines grillées sans MG (6sp □-0spl  
□-0 spv □)

-100 g de riz basmati complet cuit (3 sp □-3sp□-0spv□)

-1 yaourt 0% (1 sp □-0  
spl □- 0spv □)

-1 kiwi gold (0 sp)

Pour 30 sp □ :  
le compte est bon

Pour 23 spl □ :  
le compte est bon

Pour 16spv □ :  
le compte est bon

## **Dimanche 22 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 tranches de  
brioche ww (4sp) -10 g de beurre à 41% (2 sp) -50 g de  
confiture Gerblé (1sp)

10 h : ananas frais (0sp)

Midi : concombre + 50 g de skyr 0% (1sp □- 0spl□ -0spv□) –  
poulet noisette aux  
choux de Bruxelles (4sp □-2spl  
□-2spv□-recette du 04 01 2017)

-120 g de quinoa cuit (4 sp □-

4sp□-0spv□)

-poire au vin doux (1sp-recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre

(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2 sp) -1 yaourt 0%

(1sp□-0spl□-0spv□)

Soir : potage cresson pomme de terre + 50 g de skyr (3

sp □ -2 spl□- 0spv□)

-2 tranches de jambon de dinde (2sp □-0

spl□-0spv□)

-endives braisées + 1 c à c d'huile (1sp) -100 g de compote sans sucre (0sp) –

1 faisselle 0% (1 sp □-1sp□-0spv□)

-1 tranche de cake à la clémentine (3sp)

Pour 30 sp □ :

le compte est bon

Pour 23 spl □ :

le compte est bon

Pour 16 spv □ :

le compte est bon

Très bon dimanche à toutes et tous et bon courage pour les dernières courses de Noël

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

**Tous droits réservés**