

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