

MA SEMAIN DE MENUS DU 12 AU 18 FÉVRIER 2018

Montréal : humeur québécois

Ma semaine de menus du 12 au 18 Février 2018

Toujours la même pause à 16 h ! Il y a toujours un côté rassurant dans la routine

Lundi 12 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de chèvre frais (2 pp- 3 sp)

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

Midi : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp) – colin et sa brochette de Saint Jacques aux légumes wok (5pp- 2 spl) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de macédoine thon + 1 c à c d'huile (5pp- 1 spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) + 100 g de compote sans sucre Andros (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 13 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 tartare légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : pot au feu au jarret de veau (6pp- 4 sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -2 clémentines (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin œuf ratatouille (5pp- 4 spl) -1yaourt chèvre 0 %(1pp- 0 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 14 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – steak haché 125 g 5 % (5pp- 4 sp) – 100 g de pommes de terre (2pp- 2sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl) -1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : flute de champagne (3pp- 3 sp) – salade endive crabe pamplemousse + 1 c à c d'huile (3pp- 1 spl) – langoustines mayonnaise allégée (4pp- 1 sp) -gratin d'ananas au poivre de Sichuan(2pp-1spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : je n'ai consommé que 21 spl

Jeudi 15 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -poulet aux citrons confits au sel sur lit de couscous (8pp- 5 spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -litchis (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de cake bacon pignons de pin raisins secs (4pp- 4 spl- recette du 28 03 2017) – 2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 spl) -mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 16 Février

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

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

Midi : potage panais courgette (0pp- 0 sp) – roulades de soles à la florentine (6pp- 5 spl) – 1 yaourt chèvre 0 % myrtilles (1pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé au jasmin sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade verte + haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 spl) – croque -madame avec du jambon de dinde 2 tranches (8pp-

4spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 17 Février

Matin : thé noir sans sucre (0 pp- 0 sp) – 2 tranches de cake bacon pignons de pin raisins secs (4pp- 4 spl -recette du 28 03 2017) – 30 g de gruyère allégé (2pp-) 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Midi : salade de carottes + jus d'une orange (0pp- 0 sp) – émincés de dinde champignons + 1 c à c d'huile (4pp- 1 spl) – 100 g de flageolets (2pp- 0 spl) – 2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé des songes (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : jambon grillé ananas banane plantain (6pp-6sp) -1 flan maison (2 pp- 2 sp) -1 crêpe sucralose (2pp-2 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le comte est bon

Dimanche 18 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- 20 g de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

10h : 2 tranches d'ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : crevettes grises (2pp- 0 spl) – lapin aux épices (5pp-4 sp- recette du 16 02 2017) -100 g de fèves cuites (2pp- 0 spl) –crème caramel chocolat spéculos (1pp- 2sp) -thé vert

sans sucre

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

Soir : salade céleri-rave fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – tartelette dinde endive (6pp- 5 spl- recette du 02 02 2018) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés