

# MA SEMAINE DE MENUS DU 01 AU 07 OCTOBRE 2018

Pigeonnier (Gers)

## Ma semaine de menus du 01 au 07 Octobre 2018

Il fait tellement beau que les potages attendront

### Lundi 01 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -2 portions de saint moret allégé (2 pp-2 sp)

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

Midi : salade de courgettes à la crème (1pp-2 sp) -lapin du Puy (8pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -2 figues (0pp-0 sp) - thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp- 2sp) -1biscuit « petit lu » (1pp-1 sp)

Soir : salade sucrine tomates + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1tranche de jambon de dinde (1pp-0 spl) -gratin de pâtes au gruyère (5pp-5sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 02 Octobre

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

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

Midi : carottes râpées jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -125 g de

steak haché 5 % au grill sans MG(5pp-4sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -2 prunes (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : papillote de cabillaud petits légumes (3pp-0spl) -100 g de riz (3pp-3 sp) -mousse fraises avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 03 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

10 h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0 sp)

Midi : salade de radis noir au fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) - poulet aux épices (9pp-5spl) -salade de fruits maison (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-3sp)-1 biscuit « petit lu » (1pp-1 sp)

Soir : 100 g de salade de pommes de terre + cœurs de palmiers + 1c à c d'huile (3pp-3spl) – 2 tranches de jambon dégraissée (2pp-2 sp) -1 faisselle 0 %(1pp-1sp) -50 g de compote de prunes maison sans sucre (1pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 04 octobre**

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

10h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : radis croque au sel (0pp-0 sp) -blanquette de veau aux légumes et pâtes (7pp-7sp-recette du 19 12 2016) -100 g de skyr 0% (1pp-0 spl) -myrtilles (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) –2 biscuits « petit lu » (2pp-2sp)

Soir : gratin de blettes au quinoa (6pp-6spl-recette du 02 11 2016) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 05 Octobre**

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

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

Midi : soupe de melon gingembre menthe (0pp-0 sp) -1 tranche de foie de veau au vinaigre de Banyuls (5pp-4sp) -gratin chou-fleur pommes de terre (5pp-5sp) -2 petits suisses (1pp-1 sp) - thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) –1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : 1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 06 Octobre**

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

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade de tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6 sp) -100 g de lentilles (2pp-0 sp) – 1yaourt 0% (1pp-0 spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 part de tarte aux blettes et aux agrumes (5pp-6sp-recette du 25 10 2016) -100 g de skyr 0% (1pp-0 sp) -2 figes (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 07 Octobre**

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

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

Midi : avocat citron 50 g (2pp-3sp) -noix de saint jacques à la plancha (3pp-1spl) -100 g de riz sauvage (3pp-3 sp) -pomme meringuée (2pp-3 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Soir : salade sucrine haricots verts betterave + 1 c à c

d'huile (1pp-1 sp) -1 crêpe sarrasin jambon de poulet œuf  
(5pp-2spl) -2 petits suisses 0 %(1pp-1sp) -framboises  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le comte est bon

Je vous souhaite une excellente semaine

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

**Tous droits réservés**