

MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 AVRIL 2018

Le printemps à Paris

Ma semaine de menus du 02 au 08 Avril 2018

Un gigot pour 3 personnes, beaucoup trop mais c'est la tradition pascale et toute la semaine, il est revenu au menu dans différentes recettes

Lundi 02 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) -2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : salade de carottes +jus d1/2 orange (0pp- 0 spl) - blanquette de saumon aux petits légumes (8pp- 5 sp- 5 spl- recette du 09 12 2017) -mousse fraises avec 2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de Pâques (6pp-4spl) -2 tranches toastée de pain de mie ww (2pp- 2sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 03 Avril

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

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – gigot
petits pois brocolis aux épices (8pp-7spl) – -fraises (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 de Pâques (1pp- 3 sp)

Soir : omelette au quinoa (5pp- 6sp-4spl-recette du 24 01
2017) -tomates courgettes au four sans MG (0pp- 0 sp) -1
yaourt 0 %(1pp- 0 spl) -100g de compote maison (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 04 Avril

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

10h : ananas frais (0pp- 0 sp)

Midi : tomates croque au sel (0pp- 0 sp) -risotto terre mer
(8pp- 6 spl) -2 petits suisses 0 %(1pp- 1 sp) -100 g de
compote maison (2pp- 0 spl) – thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp-
2 sp) – 10 g de chocolat de Pâques (1pp- 3 sp)

Soir : salade de pommes de terre 150 g + haricots verts +
oignons nouveaux + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) -1 tranche de
jambon de dinde (1pp- 0 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1
poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 05 Avril

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

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

Midi : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – parmentier d'agneau aux carottes et à la mimolette (8pp-8sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – ananas frais (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat de Pâques (1pp- 3 sp)

Soir : assiette de crudités +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 100 g de blanc de poulet (3pp- 0 sp) -100 g de couscous (3pp- 3 sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 0 spl) -1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 06 Avril

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

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

Midi : avocat 50 g citron (2pp- 3 sp) -lotte au safran sur cappelletti (7pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -fruits rouges (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 sp) -100 g de pommes de terre nature (2pp- 2 sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) -1 compote maison sans sucre (2pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 07 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 5 g de beurre à 41 % (1pp- 1 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – haché d'agneau à la tomate (6pp- 6 sp) -100 g de quinoa cuit (3pp- 3 sp) -mousse fraise avec 1 yaourt 0% (1pp- 0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de maïs + 1 oeuf dur + tomates cerises + 1 c à c d'huile (6pp-1 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 08 avril

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 : 2 kiwis (0pp- 0 sp)

Midi : asperges +10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp) - coquilles saint jacques à la béchamel (7pp- 8 sp- 6 spl- recette du 21 04 2017) -nuage de fraises (2pp- 2 sp) -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 de macédoine + 1 c à c d'huile (3pp-1 sp) – 120 g de cabillaud (3pp- 0 sp) -endives braisées (0pp- 0 sp) – 100 g de faisselle 0 % (1pp- 1 spl) -myrtilles (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très belle semaine printanière

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

Tous droits réservés