

MA SEMAINE DE MENUS DU 02 AU 08 SEPTEMBRE 2019

Brides les Bains

Ma semaine de menus du 02 au 08 Septembre 2019

Encore des fruits et des légumes d'été sur les étals mais les premières courges, potirons, butternuts arrivent annonçant l'arrivée de l'automne

Quant aux champignons, avec la sécheresse ,il ne faut pas trop compter sur eux

Lundi 02 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crêpes de sarrasin maison (4pp-4sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : carottes râpées au citron (0pp-0sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -gratin de courgettes pommes de terre au parmesan (3pp-3sp) -100 g de skyr 0% au coulis de fraise sans sucre ajouté maison (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tranche de cake aux framboises (3pp-3spl-recette du 01 09 2019) -100 g de compote sans sucre framboise (2pp-0spl)

Soir : salade sucrine tomate +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 croque-banane (4pp -5sp-recette du 05 05 2017) -1

boule de sorbet

citron hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mardi 03 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -30 g de Saint Paulin (2pp-3sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2sp) -poêlée poulet quinoa aubergine (8pp-5spl-recette du 07 10 2016) -salade de fruits maison sans sucre rajouté (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons de pin (2pp-2sp) -10g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir: omelette 2 petits œufs ratatouille + 5 g de beurre 41 % (5pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp)-1tranche de cake aux framboises (3pp-3sp -recette du 01 09 2019)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mercredi 04 septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain d'épeautre (3pp-3sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3 sp)

10 h : 1 tranche de pastèque (0pp-0sp)

Midi : carpaccio de tomates aux œufs de cailles (3pp-2spl) -120g de cabillaud poché (3pp-0spl) -100 g de boulgour (3pp-3sp) -1

flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de glace vanille (2pp-4sp) -fraises (0pp-0sp) -1
biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : radis à

la croque au sel (0pp-0sp) – salade de pommes de terre aux herbes

(3pp-3sp-recette du 15 07 2019)-1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl)-100 g de skyr 0% (1pp-0spl)- raisin (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Jeudi 05 septembre

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

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

Midi : restaurant : salade italienne avec mozzarella – saumon et crevettes marinés au citron et riz – fraise framboise
-café

16 h : thé sans sucre (0pp-0sp)

Soir : melon (0pp-0sp) -coquillettes à la méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 29 05 2019) -1yaourt chèvre 0% (1pp-0spl)

Pour 26pp : il me reste pour midi 15pp

Pour 23spl : il me reste pour midi 15spl

Vendredi 06

Septembre

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

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

Midi : radis noir au fromage blanc 0% (1pp-1sp) -wok de nouilles chinoises au poulet et coriandre (7pp-5spl) -salade de fruits maison (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade poivron tomate + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)
– tartelette au chorizo (6pp-7sp-recette du 17 04 2017)
-2petits suisses 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 07

Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2pp-2sp)

10 h : 100 g de compote prune pomme sans sucre (2pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -cètaux en papillote aux petits légumes (2pp-0spl) -100 g de riz basmati cuit au curry et crème de coco légère (6pp-6 sp) -mousse pêche avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé

vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons de pin (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp-recette du 03 12 2018) -œufs chocolatés au lait (2 pp-2spl -recette du 18 03 2018)

-framboises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Dimanche 08 Septembre

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

10h: 1 kiwi
gold (0pp-0sp)

Midi : carpaccio de courgettes à l'italienne (2pp-2sp-recette du 28 08 2019) -Rôti de bœuf dans le filet 100 g (3pp-2sp) –
haricots verts avec fond de rôti + 100 g de petits pois (3pp-1sp) -ananas frais (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : camomille sans sucre (0 pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp)

Soir : salade sucrine tomate concombre + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) – 2 tranches de jambon dégraissé cornichons (2pp-2 sp) -clafoutis abricot amandes (6pp-5spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**
