

MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 SEPTEMBRE 2018

Le marché des capucins : Bordeaux (tapas)

Ma semaine de menus du 03 au 09 Septembre 2018

Je vais prolonger les vacances pour mes recettes c'est-à-dire 4 par semaine pour l'instant

Lundi 03 Septembre

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

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

Midi : tomates farcies colin avocat (3pp-2 spl-recette du 13 04 2018) -moules marinières (3pp-0spl) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) - thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de chocolat noir 99%(1pp-3sp) – 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Soir : salade de début septembre (3pp-4sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -100 g de pâtes cuites (3pp-3 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 04 Septembre

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

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

Midi : salade de chou blanc moutardée +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) -100 g pommes de terre carotte (2pp-2spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote de poires maison sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 œuf coque + 3 tranches de pain de mie ww (6pp-4 spl) -tomates à la provençale +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -mousse pêche 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 05 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de tartare allégé (2pp-2 sp)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : radis + 100 G de fromage blanc 0% salé (1pp-1 spl) – dinde à l'indienne (8pp-4spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -tartine méditerranéenne (6pp-4spl-recette du 31 10 2016) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 06 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -40 g de ricotta (2pp-2 sp)

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

Midi : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0 sp) – 2 mini saucisses de volaille 100 g (7pp-7sp) -purée de carottes (1pp-1 sp) -1 tartelette reine claudette noisette (4pp-5sp- recette du 09 09 2018) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2 pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 spl)

Soir : salade composée : 100 g de blanc de poulet +50 g de lentilles + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1spl) -2 figues (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 07 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp-2sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : salade concombre poire aux pignons de pin (3pp-3sp) - cabillaud à la thaïe (6pp-3spl- recette du 11 12 2017) -flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -1 tartelette reine claudette noisette (4pp-5sp)

Soir : mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3pp-3sp) -1 crêpe froment +50 g de skyr 0 % (3pp-2 sp) -fraises (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 08 Septembre

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

10 h : 1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Midi : champignons à la crème (1pp-2 sp) -aubergine farcie au veau et épices (7pp-6sp-recette du 03 08 2017) -lyaourt 0 % (1pp-0 spl) -100 g de compote mangue maison sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pâtes œuf fromage (7pp-6spl-recette du 30 06 2018) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 09 Septembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1 sp)

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp-recette du 18 06 2018) -mousse mangue avec 100 g de fromage blanc 0 %(1pp-1spl) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) –

Soir : salade composée : tomates ,100 g de macédoine, jambon

dégraissé, frisée +1 c à c d'huile (4pp-2spl) -flan à la banane (4pp-3spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très bonne semaine culinaire

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

Tous droits réservés