

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 DÉCEMBRE 2017

## Ma semaine de menus du 04 au 10 Décembre 2017

Nouvelle semaine en pp et nouveaux sp. Vais-je être obligée de sacrifier mon petit bout de chocolat de 16 h ? Non ! J'y tiens, c'est mon moment détente mais que de calcul !

Cependant je commence à remettre mes anciennes recettes à jour mais il y en a plus de 500. De quoi passer les soirées d'hiver !

### Lundi 04 Décembre

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

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp) – cabillaud à la thaïe (6pp- 3 sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- 2 kiwis gold (0pp- 0 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 verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque-monsieur (6pp-8 sp))-2 petits suisses 0% (1pp- 1sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 23 sp le compte est bon

Pour 26 pp : remplacer le yaourt de midi par un flan maison (2pp) et la poire par une compote de fruits sans sucre (2 pp)

### Mardi 05 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0 pp- 0 sp) – 50 g de pain de

seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de chèvre frais (2 pp- 2 sp)

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

Midi : potage courgette brocolis (0pp- 0 sp) –émincés de dinde aux marrons et 4 épices (10pp -7sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- 1 clémentine (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile ( 1 pp- 1 sp)-1 tranche de jambon dégraissé ( 1pp- 1 sp) – 100 g de pâtes cuites ( 3 pp- 3 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 kiwi ( 0pp- 0 sp )

Pour 23 sp : le compte est bon

Pour 26 pp : mettre 60 g de pain (4 pp) le matin ou 2 tranches de jambon le soir (2 sp)

### **Mercredi 06 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 3 wasas légers (3pp- 3 sp)-30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp)-rôti de porc froid 120 g (4pp- 3 sp) -100 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : concombre à la crème (1pp- 2 sp)-omelette champignons petits pois (6pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % (1 pp- 0 sp) – 100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 23 pp : le compte est bon

Pour 26 pp : le compte est bon

### **Jeudi 07 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 50 g de cancoillotte 9 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp)-Parmentier de foie de volaille (8pp- 8 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- ananas frais (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 noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : jambon de dinde poireaux gratinés (4 pp- 4sp)- 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 23 sp : le compte est bon

Pour 26 pp : mettre 3 tranches de pain de mie le matin (4pp) et remplacer le yaourt du soir par 50 g de camembert à 5 % (2 pp)

### **Vendredi 08 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 40 g de gruyère allégé (3pp- 3 sp)

10 h :1 clémentine (0pp- 0 sp)

Midi : potage potiron panais (0pp- 0 sp)-crevettes entre Mexique et Asie (8pp- 3 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- ananas (0pp- 0sp) –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 : salade verte + betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)  
– 1 crêpe de sarrasin œuf ratatouille avec 5 g de beurre 41 %  
pour la crêpière (5pp- 4 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1  
sp)- salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp)

Pour 23 sp : le compte est bon

Pour 26 pp : mettre 30 g de gruyère (2 pp) ou 50 g de pain le  
matin (3 sp)

### **Samedi 09 Décembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain de  
seigle intégral (3pp- 3 sp)-10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)  
– 30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – 120 g de rumsteck  
grillé (3pp-2 sp)- 100 g de pâtes cuites ( 3pp- 3 sp)- 1  
yaourt 0 %125 g ( 1pp- 0 sp) –raisin ( 0pp- 0 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 100 g de pomme de terre sauce crème (3pp- 4  
sp)- millefeuille de saumon (4pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 %  
(1pp- 1 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 23 sp : le compte est bon

Pour 26 pp : mettre 60 g de pain le matin (4 pp) et 50 g de  
camembert (2 pp) et 120 g de pâtes (4 pp)

### **Dimanche10 Décembre**

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

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

Midi : avocat citron (2pp- 3 sp) –120 g de blanc de poulet (4pp- 0 sp) – salsifis + 10 g de beurre (1pp- 2 sp)-tarte exotique (3 pp- 4 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 (1pp- 3 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp)- clafoutis julienne macédoine (5 pp- 2 sp-**recette du 16 09 2017 rectifiée**)– 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)- 1 pomme (0pp- 0 sp)

Pour 23 sp : le compte est bon

Pour 26 pp : comme c'est dimanche : 2 c à c de confiture le matin avec le fromage blanc (1 pp)

Très bonne semaine à vous toutes et tous et bonnes courses de Noël

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

**Tous droits réservés**