

MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 MARS 2019

Ma semaine de menus du 04 au 10 Mars 2019

Et c'est mon anniversaire avec au programme un excellent gâteau

Lundi 04 Mars

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -125 g de steak haché 5 % (5pp-4sp) -gratin de l'écureuil à la cancoillotte (5pp-5sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade complète 100 g de quinoa + carottes + chou blanc + tomates + concombre +1 c à c d'huile (4pp-4sp) - 100 g de skyr 0%(1pp-0spl) - 100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 05 Mars : Mardi gras

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp)
-2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

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

Midi : soupe de légumes (0pp-0sp) -papillote de merlan aux petits légumes (3pp-0spl) -100 g de riz (3pp-3sp) – 1 flan maison (2pp-2sp)

– 1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 crêpe de sarrasin maison jambon de dinde champignons (4pp-3spl) -2 crêpes de froment

maison skyr sucralose + framboises et myrtilles (5pp-4spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 06 Mars

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

10 h : 1 petit kaki (0pp-0sp°)

Midi : potage brocolis courgette + crème (1pp-2sp) -colin à la chinoise (6pp-4spl) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartine sardine (6pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 07 Mars

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4 pp-4sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0 spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99% (1 pp-3sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade sucrine + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) – 1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 08 mars

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

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

Midi : potage brocolis courgette à la crème (1pp-2sp) – filet de poulet paprika aux pommes de terre fondantes (7pp-4spl) -1 yaourt 0% de chèvre (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé

vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomate + 1 c à c d'huile d'olive
(1pp-1sp) -croque-monsieur au jambon de dinde (6pp-5sp) -100 g
de skyr à 0%
(1pp-0spl) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 09 mars :
mon anniversaire avec 1 jour de retard

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

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

Midi : 1 flûte de champagne (3pp-3sp) – dip de fromage
blanc 0 % aux légumes croquants (1pp-1sp- saint jacques aux
fruits de la
passion et oranges (6pp-5spl -recette du 06 04 2018) -
gâteau de mon
pâtissier : un ventoux (???°) -thé vert sans sucre

16h : une infusion « after meal” sans sucre
(0pp-0sp)

Soir : potage de cresson à la crème (1pp-2sp) -1
tranche de jambon blanc dégraissé (1pp-1sp) -100 g de
macédoine en salade + 1 c
à c d'huile (3pp-1spl) – 1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 banane
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : il me reste 5 pp pour la part de gâteau

Pour 23 spl : il me reste 5sp pour la part du gâteau

Dimanche 10 mars

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

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) -
pintade

aux choux de Bruxelles (7pp -6sp) -100 g de pommes de terre
nature (2pp-2sp) -gratin

de pamplemousse (4pp-2spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10 g de
chocolat noir 99 % (1pp-3sp)

Soir : salade de mâche + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)

1oeuf poché (2 pp-0spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1sp)
-100 g de skyr 0

%(1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Je vous souhaite une belle semaine

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés