

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 NOVEMBRE 2019

## Musée Chagall (Nice)

Ma semaine de menus du 04 au 10 Novembre 2019

Toujours aussi gris ce mois de novembre mais heureusement cette semaine ,un anniversaire apporte lumière et joie dans ma famille peut être chez vous aussi

### Lundi 04 Novembre

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

10h :1/2 kaki (0pp-0spl)

Midi : soupe de poissons au cabillaud et risseti (8pp-6spl-recette du 18 02 2019) -carottes radis au fromage blanc salé 0% (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage de légumes (0pp-0sp) – pommes de terre aux crevettes (7pp-4spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### Mardi 05 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain au levain (3pp-3sp) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2pp-2sp)

10 h : 1 petite grappe de raisin (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -tomates à la provençale au four + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -1 tartelette aux pommes (4pp-5sp) - thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0 pp-0sp) -10 g de pignons de pin (2pp-2sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 c à c de sirop d'érable (1pp-1sp)

Soir : soufflé de merlan au chou-fleur (4 pp-0spl-recette du 27 03 2019) -30 g de gruyère allégé (2pp-2sp) -2 wasas allégés (2pp-2sp) -1 poire (0 pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Mercredi 06 Novembre**

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

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

Midi : carottes râpées au citron (0pp-0sp) – encornet farci sarrasin ricotta (5pp-3spl) -1 tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes

(2pp-2sp) -10g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)

Soir : potage de légumes (0pp-0sp) -saumon à la provençale (6pp-1spl-recette du 27 02 2019) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -myrtilles (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

### **Jeudi 07 Novembre**

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

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

Midi : chou blanc à la crème allégée (1pp-2sp) -poulet à l'estragon et linguine (8 pp -6spl-recette du 28 11 2016) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -1 pomme au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : potage courgette brocolis (0pp-0sp) -2 œufs coque (5pp-0spl) -2tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 banane (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 08 Novembre**

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

seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de Pont l'évêque (2pp-3sp)

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

Midi : potage lentilles corail carottes potimarron  
(2pp-0spl-recette du 03 01 2017) -escalope panée et cèpes  
(9pp-8sp-recette du  
20 09 2016) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -thé vert  
sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 petit kaki  
(0pp-0sp)

Soir : salade mungo (3pp-1spl) -riz au lait et son  
écrasé de pomme cannelle (4 pp-5sp-recette du 13 05 2018)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 09 novembre**

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -rôti de porc  
aux échalotes (7pp-7sp-recette du 29 01 2018) -mousse  
framboise avec 1 yaourt  
0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g de pignons  
de pin (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) – 1 part de tarte oignons jambon (6pp-7sp-recette du  
18 08 2017) -100  
de skyr (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2 pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 10 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -40 g de ricotta (2pp-

10h : 1 frécinette (0 pp-0sp)

Midi : repas d'anniversaire : flûte de champagne (3pp-3sp) -3 muffins au saumon fumé (3pp-3spl) -plateau de fruits de mer (6 pp-5sp) -salade laitue pamplemousse cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -gâteau de mon pâtissier (? pp- ? sp) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp)

Soir : soupe de légumes (0pp-0sp) – 1 tranche de jambon de dinde (1 pp-0sp) -100 g de petits pois (2pp-0spl) –100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp)

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

Pour 23 spl : il me reste pour une part de gâteau 7sp

Très belle semaine à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**