

# MA SEMAINE DE MENUS DU 04 AU 10 SEPTEMBRE 2017

Je tiens à préciser : veuillez sans mon accord ne pas copier certaines de mes publications sur d'autres blogs ou dans des groupes fermés dont j'ignore l'existence. C'est la moindre des politesses

Si je donne mon accord, ayez l'obligeance de préciser mes coordonnées, Lilou ne correspondant à rien

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

Voilà une nouvelle semaine : celle de la rentrée et de toutes les bonnes résolutions ...Merci encore à toutes celles et ceux qui me suivent et excusez-moi pour mon avertissement, il y a des découvertes surprenantes \_



### **Terrasse de l'Opéra ( Paris)**

#### **Lundi 04 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- tagliatelles crevettes au yuzu (7pp- 6 sp)-1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- compote sans sucre 100g (2pp- 3 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade batavia betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)

-1 croque –monsieur (6pp- 8 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp) avec 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mardi 05 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0p- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp)-2 Saint Môret allégés (2pp- 2sp)

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

Midi : verrine aux trois couleurs (5pp- 6 sp) -1 yaourt chèvre 125 g (1 pp- 2 sp) -1tartelette pêche thym-citron (4pp- 5 sp –recette du 27 08 2016)- thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp)-

Soir : cabillaud à l'estragon (8pp- 7 sp- recette du 06 02 2017)-mousse fraise avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp ; mettre 60 g de pain le matin (4sp)

### **Mercredi 06 Septembre**

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

10 h : 1 petite banane

Midi : radis à la croque au sel ( 0pp- 0 sp) – bœuf aux épices ( 10 pp- 9 sp) -100 g de pâtes complètes cuites ( 3pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % 125 g 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 pêche ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée : 100 g de pommes de terre + 80 g de

thon + haricots verts + 1 c à c d'huile (5pp- 4 sp) -1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 4 wasas le matin (4 sp) et 50 g de ricotta (3 sp) et à midi 120 g de pâtes (4sp)

### **Jeudi 07 Septembre**

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) -50 g de camembert à 5% (2pp- 2 sp)

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

Midi : Champignons à la crème (1pp-2 sp) – cabillaud sur lit d'aubergines confites (5pp- 4 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- 3 prunes Reine Claude (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 : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) -1 chausson d'agneau à la menthe (7pp- 8 sp –recette du 31 05 2017)-1 yaourt Saint Malo 100g 0% (1pp- 1 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 08 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de tomates cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –poulet massala au riz (8pp- 7 sp)- mousse pêche avec 1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte jardin d'Orante ( 0pp- 0 sp) –omelette ( 2 œufs) aux champignons pommes de terre ( 100g) + 1 c à c d'huile ( 7pp-8 sp)-2 petits suisses 0 % fraises ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : pour le plaisir : 10 g de chocolat noir à plus de 70 % à 16h (3 sp) ou une compote sans sucre 100 g à la place d'un fruit (3 sp)

### **Samedi 09 Septembre**

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

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

Midi : restaurant : charlotte de sole – filets de rougets sur quinoa aux petits légumes –café gourmand

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – clafoutis julienne macédoine ( 5pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -1 petite grappe de raisin ( 0pp- 0 sp)

12 pp ,13 sp utilisés donc 14 pp, 17 sp restants pour le restaurant dont il est difficile de faire le calcul

### **Dimanche 10 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1crumpet (2pp- 2 sp)- 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)-2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp)-osso bucco à la milanaise (6pp- 5 sp- recette du 05 08 2016)- 100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp) – mousse mangue ricotta (3pp- 3sp) –thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade tomates poivrons haricots verts + 1 c à c  
d'huile (1pp- 1 sp)- crêpe de blé noir jambon ratatouille  
(3pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – 1 petite banane  
(0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de pâtes à midi (4pp- 4 sp)

**Très bonne semaine à tous**

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

**Tous droits réservés**