

# MA SEMAINE DE MENUS DU 05 AU 11 NOVEMBRE 2018

La Garonne (Toulouse)

## Ma semaine de menus du 05 au 11 Novembre 2018

Merci pour vos inscriptions sur mon blog qui viennent d'un peu partout du monde entier mais des inscriptions françaises, je n'en vois pas beaucoup. Y a-t-il un problème de connexion ?

### Lundi 05 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de coulommiers (2pp-3 sp)

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

Midi : potage cresson fanes de carottes (1pp-1sp-recette du 30 10 2017 sans capucine) -lasagnes jambon champignons (5pp-5sp) -100g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 yaourt 0% (1pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre (0pp-0 sp) – 10 g de noix (2pp-2 sp) –1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade endive pomme raisins secs 10 g + 1 c à c d'huile de noix (3pp-3sp) -parmentier de colin (5pp-3spl-recette du 10 04 2017) -2 petits suisses 0 %(1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 06 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -filet mignon et sa poêlée d'endives aux éclats de châtaignes (9pp-9sp-recette du 04 03 2017) -mousse kaki avec 1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -100 g de filet de dinde (3pp-0sp) -100 g de pâtes à la sauce tomate (3pp-3 sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0 sp) -1 clémentine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 07 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain nordique (3pp-3 sp) -20 g de fromage des Pyrénées (2pp-3sp)

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

Midi : potage courgettes (0pp-0sp) -poulet magyar (7pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Soir : poireaux gratinés (4pp-4sp-recette du 01 04 2017) – 2 tranches de brioche ww (4pp-4 sp) -pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 08 Novembre**

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

10 h : 1 petit kaki (0pp-0 sp)

Midi : potage courgette panais à la crème allégée (1pp-1 sp) -1 steak haché 5 % 125 g (5pp-4sp) -120 g petits pois carotte (2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0 % aux myrtilles (1pp-1sp) -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-3sp)

Soir : salade sucrine tomate +1 c à c d'huile (1 pp-1 sp) - gratin de thon au quinoa chou-fleur (8pp-6spl-recete du 29 03 2017) -salade de fruits maison (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 09 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain nordique (4pp-4sp) -30 g de fromage de chèvre frais (2pp-3 sp)

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

Midi : potage de légumes à la crème allégée (1pp-1 sp) - moules (4pp-1 spl) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -2 clémentines (0pp-0 sp) - thé vert sans sucre

16h : tisane after meal sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 œuf coque (2pp-0 spl) -ratatouille maison (0pp-0spl) -30 g de pain de seigle (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 10 novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp) -30 g de merzer (2pp-2 sp)

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -100 g de cabillaud au four (2pp-0spl) -100 g de spaghettis aux champignons + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 tranche de jambon dégraissée (1pp-1 sp) -100 g de lentilles carotte (2pp-0 spl) -1 flan maison (2 pp-2 sp) -raisin (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 11 novembre**

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

10 h : 1 petit kaki (0pp-0 sp)

Midi : salade asperges crevettes+10 g de mayonnaise allégée +50 g de fromage blanc 0 % (4pp-2spl) -noix de saint jacques (2 pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos caramel sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1pp-3 sp)-1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : salade composée sucrine tomate poivron + 80 g de thon +1 c à c d'huile (3pp-1spl) – 1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 gâteau de semoule aux cerises (3pp-3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Que vous souhaiter ? Une excellente semaine culinaire et un bon résultat pondéral

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

**Tous droits réservés**