

# MA SEMAINE DE MENUS DU 06 AU 12 NOVEMBRE 2017

## Ma semaine de menus du 06 au 12 Novembre 2017

Novembre et sa grisaille ...Ce mois a la réputation d'être le plus triste de l'année alors profitons des orangés des fruits et légumes de saison et comme l'écrit Katherine Pancol :

« Ouvrir un livre de cuisine pour composer le menu .Rêvasser à mille combinaisons saugrenues. Un poulet aux fraises ? Un lapin aux rutabagas ? Une sole au caramel et au chocolat ? Et pourquoi pas ? La vie est triste parce qu'on la répète chaque jour . Il suffit de changer les ingrédients et elle chante »

### Lundi 06 Novembre

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

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

Midi : potage carotte butternut (0pp- 0sp) –saumon raisins blancs sauce clémentine (10 pp- 10 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1 pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade haricots verts cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- omelette au quinoa (5pp-6 sp –recette du 24 01 2017)-100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)- 2 figues ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### Mardi 07 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain au

sarrasin (4pp- 4 sp) -2 tartare légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage carotte butternut (0pp- 0 sp) –2 petites côtes d'agneau dans le filet 90 g ( 6pp- 6 sp) – 120 g de flageolets ( 2pp- 2 sp)- mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée champignons-haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) 1 part de tarte Serrano (6pp- 7 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp-2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 08 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -60 g de pain au sarrasin (4pp- 4 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – moules marinières (3pp-2 sp)-150 g de frites actifry avec 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)- mousse mangue avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : linguine en habit d'arlequin (6pp -6sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 09 Novembre**

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

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

Midi ; velouté de patates douces aux épices (2pp-4 sp) -100 g de noix de veau grillée (4pp -2 sp) + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-haricots verts à la sauce tomates (0pp- 0 sp)-1 yaourt Saint Malo 100g 0 % (1pp- 1 sp)-raisin (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : carottes râpées + le jus d1/2 orange (0pp- 0 sp)- 2 œufs coque (4pp- 5 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -1 compote 100 g dans sucre ( 2pp- 3 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 10 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -4 wasas légers (4pp- 4 sp)- 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) – cabillaud à la forestière (7pp- 6 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)-  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade endives betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte oignons rouges bacon courgettes (6pp- 7 sp –recette du30 09 2017)-1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de ricotta le matin ( 3 sp)

## Samedi 11 Novembre

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

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

Midi : pot au feu aux deux magrets sauce foie gras (8pp- 9 sp) – mousse mangue avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : gratin de carottes au jambon ( 3pp- 4 sp – recette du 20 07 2017)-salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix ( 1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral ( 3pp- 3 sp) –salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : ne mettre que 30 g de pain le soir (2 sp)

## Dimanche 12 Novembre

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0 pp- 0 sp) –curry de poulet à l'ananas (8pp- 9 sp- recette du 08 08 2017)- 1 petit pot crémeux au chocolat (2pp-3 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque banane (4pp- 5 sp –recette du 05 05 2017)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : remplacer le flan maison par 100 g de fromage

blanc 0 % (1 sp)) à 16h



**Bagel New York**

Je vous souhaite une très agréable semaine et soyez à votre écoute

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

**Tous droits réservés**