

# MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 MAI 2018

Le lilas de mon jardin

## Ma semaine de menus du 07 au 13 Mai 2018

« Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée  
« Bocuse

### Lundi 07 Mai

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

10 h : fraises (0pp- 0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) -filet mignon aux épices curry gingembre (7pp- 3 spl) -100 g de fromage blanc de chèvre 0 % (1pp- 1 sp) -100 g de compote de poire sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 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 : omelette 1 œuf + 1 blanc aux champignons pommes de terre 100 g (5pp- 3spl) -salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 08 Mai

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

sp)

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

Midi : radis noir à la crème (1pp- 2 sp) -ragout de dinde à la bretonne (8pp-4 spl) -mousse poire avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 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 : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – croque-madame avec du jambon, 30 g de merzer ,1 oeuf (7pp- 5 spl) -salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 09 Mai**

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

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

Midi : assiette fruitée de pourpier et d'avocat (3pp- 4 sp) -100 g de filet de veau grillé (4pp- 3 sp) -carottes (0pp- 0 sp) – flageolets (2pp- 0 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée de pâtes (100 g), thon, tomates, poivrons + 1 c à c d'huile (6pp-4spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -fraises (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 10 Mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  petit melon (0pp- 0 sp) – brochette d'espadon sauce yakitori et son riz (7pp- 7 sp- 4 spl-recette du 08 06 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives aux pointes d'asperges + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – parmentier de julienne à la carotte et à la patate douce (9pp-7spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 11 mai**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 30 g de ricotta (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – cabillaud à la bruxelloise (6pp-4spl) -mousse mangue avec 1 yaourt 0 % (1pp- 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 : tartine normande (6pp-7sp-recette du 19 01 2017) +salade laitue cœurs de palmier + 50 g de maïs + 1 c à c

d'huile (2pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 spl) -1 boule de sorbet hypoglucidique (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 12 mai**

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

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

Midi : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) -1 steak haché 5 % 125 g (5pp- 4 sp) -100 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (3pp- 3sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl) -framboises (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : aubergines à la féta (3pp- 4 spl) -sauce tomate maison (0pp- 0 sp) -100 g de lentilles (2pp- 0 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -100 g de compote sans sucre maison (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 13 mai**

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise légère + 100 g de fromage blanc (2pp- 2 sp) -dorade au fenouil (2pp- 1spl) -100 g de petits pois (2pp- 0 sp) -fraises (0pp- 0 sp) – moelleux choco

noisette (5pp-4spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte +tomates + 1 œuf dur +1 c à c d'huile (3pp- 1 sp) – crêpe de sarrasin champignons (2pp- 3 sp) – fruits rouges faisselle 0 % (1pp -1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine et excellente cuisine

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

**Tous droits réservés**