

# MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 OCTOBRE 2019

Ma semaine de menus du 07 au 13 Octobre 2019

Ne croyez pas que je suis toujours aussi stricte, la réserve est là pour une éventuelle coupe de champagne

Et vous, votre reste hebdomadaire ? Vous l'utilisez comment ?

## Lundi 07 Octobre

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

10 h : 3 prunes (0pp-0sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp-0sp) -poulet curry aux cacahouètes (10 pp-4spl) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -1faisselle

0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) – 1 boule de glace vanille (2pp-4sp)

Soir : salade

endives+ pomme + noix (10 g) + 1 c à c d'huile de noix (3pp-3sp) -1 tranche de

jambon dégraissé (1pp-1sp) -1 wasas léger (1pp -1sp) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## Mardi 08 Octobre

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

16h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : céleri râpé à la crème allégé (1pp-2sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -tomates provençales +1 c à c d'huile

d'olive (1pp-1sp) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -salade de fruits maison

(0pp-0sp) -1 tranche de cake figues amandes (3 pp-3 sp - recette du 06 10 2019)

-thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans

sucré (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99%

(1pp-3sp) -1 yaourt 0% aux fruits (1pp-2sp)

Soir : 100 g de macédoine + 50 g de thon nature +1 c à c d'huile d'olive (4pp-1spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Mercredi 09**

**Octobre**

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

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

Midi : radis + 10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) - bar au

four (7pp-5spl) -crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -1poire  
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) – 10 g de  
pignons de pin (2pp-2sp) – 1 boule de glace chocolat (2pp-4sp)

Soir : salade roquette betterave carotte + 1 c à c  
d'huile d'olive (1 pp-1 sp) -1 gros œuf coque (3pp-0spl) -2  
tranches de pain de  
mie ww (2pp-2sp)-mousse fraise avec 2 petits suisses 0%  
(1pp-1sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 10 octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain  
bucheron (3pp-3sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp-1sp)

10 h : raisin (0 pp-0 sp)

Midi : choucroute (10pp-13sp- recette du 02 11 2017) -1yaourt  
0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0sp) -thé vert  
sans sucre

16h : infusion after meal sans sucre (0pp-0sp) -10g  
d'amandes (2pp-2sp) -1 crème chocolatée (2pp-1spl -recette du  
17 06 2018)

Soir : potage de pois cassés aux légumes (2pp-1spl-recette  
du 21 01 2019) -colin et sa poêlée de carottes à la  
cancoillotte  
(3pp-2spl-recette du 12 03 2018) -1 pomme cannelle au four  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Vendredi 11  
octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers  
(3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -spaghettis à la  
bretonne (5pp-3spl-recette du 08 05 2019) -1 faisselle 0%  
(1pp-1sp) -thé vert  
sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp-0sp) -10g de  
pignons de pin (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99% (1pp-3sp)  
-1 petit bol de  
fraises (0pp-0sp)

Soir : salade hareng macédoine rattes (8 pp-4spl) -1  
flan maison (2pp-2sp) -2 figues (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

**Samedi 12 Octobre**

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

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : salade tomate poivron + 1 c à c d'huile d'olive  
(1pp-1sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillé sans MG  
(6pp-6sp) -100 g de  
flageolets (2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -  
myrtilles (0pp-0sp)  
-thé vert sans sucre

16 h : rooibos  
sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -100  
g de compote sans  
sucre (2pp-0spl)

Soir : salade sucrine +haricots verts + 1 c à c d'huile  
(1 pp-1 sp)-clafoutis normand ( 5pp-4sp-recette du 05 03  
2018)- 1 boule de sorbet  
fraise (1pp-3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 13**

#### **Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de  
brioche ww (4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10 h : kaki (0pp-0sp)

Midi : champignons à la crème (1 pp-2sp-recette du 05  
01 2017) – gambas à la plancha (3pp-0spl) -100 g de riz  
basmati cuit au safran  
(3pp-3sp) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10 g de  
pignons de pin (2pp-2sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl)  
-endives braisées au jus d'orange (0pp-0sp)30 g de gruyère  
allégé (2pp-2sp)  
-salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0 sp) -2  
moelleux pommes de  
terre citron pavot (8pp-8sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine, cuisinez bien

**Lilou 3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**

**réservés**