

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 sucre (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