

MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 AVRIL 2019

Nantes

A mi-chemin entre l'hiver et l'été, les légumes et les fruits commencent à apporter du soleil dans les assiettes

Ma semaine de menus du 08 au 14 Avril 2019

Lundi 08 Avril

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

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

Midi : potage courgette brocolis à la crème 4 %
(1pp-2sp- émincés de dinde aux carottes (5pp-3spl-recette du 05 01 2017) -100 g
de pommes de terre nature (2pp-2sp) -1yaourt de chèvre 0%
(1pp-0spl) -1
clémentine (0pp-0sp-thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp)
– coquillettes aux petits légumes et cancoillotte à l'ail (4pp-4sp) -100g de skyr 0% (1pp-0spl) -100g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mardi 09 avril

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

10

h :2 kiwis (0 sp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -calamars aux macaronis (5 pp -3spl -recette du 05 01 2018) – 2 petits suisses 0% (1 pp -1 sp) – myrtilles (0 pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16 h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) – 1 mini pudding aux raisins (4 pp- 4 sp-recette du 14 04 2019)

Soir : salade d'endives cœurs de palmiers pomme + 10 g de noix + 1c à c d'huile (3pp-3sp) -croque-monsieur au jambon de dinde (6 pp-5spl) – 1flan maison (2 pp-2sp) -1 poire

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 10 Avril

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

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème allégée (1pp-2sp) – lasagnes méditerranéennes de poulet (10 pp-7spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) – fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -omelette au quinoa (5pp -4spl-recette du 24 01 2017)-panna cotta fraise vanille (1pp-2sp
-recette du 12 11 2017) (1pp-1sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Jeudi 11 avril

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

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

Midi : salade de tomates + 1c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) – blanquette de saumon aux petits légumes (8pp-5spl-recette du 09 12 2017)
-100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 kiwi (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : asperges gratinées au jambon (3pp-3sp-recette du 22 05 2017) -riz au lait et son écrasé de pomme cannelle (4pp-5sp-recette du 13 05 2018)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 12 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50g de pain nordique (3pp-3 sp) – 30 g de merzer (2pp-2sp)

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

Midi : velouté de potiron à la vanille (1pp-1sp-recette du 02 11 2018) -veau marengo (6pp-6sp -recette du 23 05 2018) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2 sp) -1biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade sucrine + 1c à c d'huile (1pp- 1sp) -assiette fermière de coquillettes (5pp-4spl) -100g de skyr (1pp- 0spl) – 1pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 13 Avril

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

10 h : poire (0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) – truite au four (4pp-0spl) -100 g de semoule aux petits légumes (3pp-3 sp) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) – fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de pommes de terre oignons nouveaux + 1c à c d'huile (3pp-3sp) -100 g de blanc de poulet froid cornichons tomates (3pp-0spl)

-1 flan maison (2 pp- 2sp) -1frécinette (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 14 avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crêpes maison (4pp-4sp) -50g de confiture Gerblé (1pp-1sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0%) (1pp-1sp) -gambas à la plancha (2pp-0 spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) – 1 tartelette aux fraises (4pp-5 sp - recette du 04 11 216) -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)

Soir : salade macédoine thon + 1c à c d'huile (5pp-1spl) -1coupe de cerises meringuées (2pp-3spl)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très agréable semaine à venir

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés