

# MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 JANVIER 2018

## Ma semaine de menus du 08 au 14 Janvier 2018

Toujours fidèle à mon chocolat de 16h , excellent anti déprime avec ce temps gris et pluvieux

### Lundi 08 Janvier

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp).

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) –gratin de dinde aux brocolis (7pp- 4 sp)- tartelette aux poires (4pp- 5 sp – recette du 19 11 2016))-thé vert sans sucre

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

Soir : salade betterave endive + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon de poulet ( 2pp- 0 sp) – 120 g de petits pois ( 2pp- 0 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1 pp- 1 sp) – 2 clémentines ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### Mardi 09 Janvier

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

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -2 petites côtelettes d'agneau grillées (90 g) (6pp- 6 sp) – 120 g de flageolets (2pp- 0 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)- litchis frais ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée de coquillettes poireau œuf (7pp- 5 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) –1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

### **Mercredi 10 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp)- 50 g de merzer (3pp- 3 sp)

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

Midi : potage panais courgettes (0pp- 0 sp) –blancs de poulet en cocotte et ses petits légumes (8pp- 5 sp)- 1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 0 sp) -2 kiwis (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – croque-banane (4pp- 5 sp-recette du 05 05 2017)-1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : remplacer le flan du soir par 1 yaourt 0 % (0 sp)

### **Jeudi 11 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain nordique

(3pp- 3 sp)- 30 g de chèvre frais (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage carotte butternut (0pp- 0 sp) – mafafda au maquereau fumé (9pp- 3sp) – mousse de clémentines avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade de céleri-rave à la crème (1pp- 2 sp)- 1 truite au four (4pp- 0 sp)- 100 g de pommes de terre ( 2 pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc salé ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 40 g de chèvre (4 sp) -150 g de pommes de terre le soir (3 sp)

### **Vendredi 12 Janvier**

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)

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

Midi : potage carotte butternut (0pp- 0 sp) – cassolette de cabillaud à la cancoillotte (6pp- 4 sp)-compote de fruits sans sucre (2pp- 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 (1pp- 3 sp)

Soir : salade 100 g de riz +60 g de crabe en boîte +1 œuf dur + cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (7pp- 4 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2kiwis (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 120 g de riz le soir (5 sp) et 1 biscuit d'épeautre à 16h (1 sp)

### **Samedi 13 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crêpes de froment (4pp- 6 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

10h: litchis frais (0pp- 0 sp)

Midi: salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp)- roulés de poulet aux olives et champignons (8pp-6 sp)- 1 yaourt 0% de chèvre ( 1pp- 0 sp)- 2 clémentines ( 0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre ( 0pp- 0 sp)

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

Soir : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-100 g de quinoa aux petits légumes et crevettes (5pp- 3 sp)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp)-  $\frac{1}{2}$  kaki (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : supprimer la confiture du matin et sucrer avec du sucralose et remplacer le flan du soir par 2 petits suisses 0 % (1sp)

### **Dimanche 14 Janvier**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 2 c à c de mousse de pomme cannelle (0pp- 0 sp)

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp)- 100 g de filet de bœuf (3pp- 2 sp)- haricots verts fond de rôti (1pp- 1 sp) –1 part de tarte exotique (3pp- 4sp –recette du 17 12 2017) -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 : 100 g de pâtes cuites + 2 tranches de jambon de dinde + champignons + 1 c à c d'huile ( pour cuire les champignons ) (6pp- 4 sp)- 1yaourt chèvre 0 % ( 1pp- 0 sp) – 100 g de compote sans sucre ( 2 pp- 0 sp)

Pour 26 pp : mettre 120 g de filet de bœuf à midi

Pour 23 sp : le compte est bon

Que cette nouvelle semaine qui se profile vous soit bien profitable et bien agréable

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

**Tous droits réservés**