

MA SEMAINE DE MENUS DU 08 AU 14 OCTOBRE 2018

Toulouse : les quais de la Garonne

Ma semaine de menus du 08 au 14 Octobre 2018

Pour commencer la semaine, une citation de Julia Child :

« Ceci est mon conseil pour les gens : apprenez à cuisiner, essayez de nouvelles recettes, apprenez de vos erreurs, soyez courageux et surtout ayez du plaisir »

C'est tellement vrai !

Lundi 08 Octobre

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

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

Midi : concombre à la crème (1pp-2 sp) – poulet à la marocaine (6pp-2spl) -douceur de poire (1pp-0spl-recette du 14 01 2018) -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 : endives au jambon à la béchamel légère (6pp-7sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 09 Octobre

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

intégral (3pp-3 sp) -30 g de coulommiers (2pp-3 sp)

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée mélangée à 40 g de fromage blanc 0% (2pp-2spl) -1 truite au four sans MG (4pp-0 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -mousse de fraises avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : salade de pâtes 100 g + 50 g de thon + tomates + poivrons +1 c à c d'huile (5pp-4spl) – crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -2 figues (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 10 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -60 g de pain nordique (4pp-4 sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : salade de betterave +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2 sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3 sp) – 100 g de fromage blanc 0% salé et à la ciboulette (1pp-1 sp) -1 clémentine (0pp-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 99 % (1pp-3 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : salade au Bresse bleu allégé (3pp-3sp) -omelette 1 œuf +1blanc + petits pois (4pp-0 spl) -1 boule de sorbet

hypoglucidique citron Thiriet (1pp-1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 11 Octobre

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

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : radis + 10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) – papillote de saumon aux courgettes et citron(5pp-0spl) -100 g de boulgour cuit (3pp-3 sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp) -myrtilles (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts +15 g de gruyère allégé + 1 c à c d'huile (2pp-2 sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0 spl) -tarte aux pommes 1 part (4pp-5sp-recette du 21 01 2017)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 12 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -1 portion de saint moret allégé (1pp-1 sp)

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

Midi : champignons à la crème (1pp-2sp) – escalope de veau aux carottes pommes de terre +1 c à c d'huile (7pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) -2 prunes (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

16h : menthe sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 biscuit « petit beurre » (1pp-1 sp)

Soir : gratin de chou-fleur et pâtes aux œufs (10 pp-6spl) -
salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 13 Octobre

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

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) -colin à la
méditerranéenne (7pp-6spl-recette du 27 03 2017) -1 yaourt 0 %
(1pp-0spl) -raisin (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1
crêpe de sarrasin truite fumée fenouil (4pp-3spl) -100 g de
compote sans sucre (2pp-0 spl) -100 g de skyr (1pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 14 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4 sp)
-2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

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

Midi : salade de radis noir à la crème (1pp-2 sp) -rôti de
porc boulangère (7pp-6sp-recette du 24 09 2016) -poires au vin
doux (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp)

-1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade de riz terre mer (7pp-5spl-recette du 26 11 2016) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine et encore merci de me suivre

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

Tous droits réservés