

# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 AVRIL 2018

Toulouse : le marché aux fleurs

## Ma semaine de menus du 09 au 15 Avril 2018

A vos paniers, le marché vous attend et « c'est joli les asperges ,c'est gai, on dirait la carte de visite du printemps apportée dans l'assiette » Charles Monselet

### Lundi 09 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère léger (2pp- 2 sp)

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

Midi : crème d'asperges au tabasco (0pp- 1 sp) – 1truite au four (4pp- 0 spl) – 100 g de quinoa cuit (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl) -myrtilles (0pp- 0 sp) – 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 noir99 %( 1pp- 3 sp)

Soir : salade roquette betterave + 1c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) -2 tranches de jambon dégraissée (2pp- 2 sp) – 150 g de pommes de terre nature (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) -100 g de compote maison (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 10 Avril

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : velouté de brocolis (0pp- 0 sp) – cabillaud au piment d'Espelette (5pp- 3 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) – 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 d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 steak végétarien Thiriet (4pp- 4 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -100 g de compote maison (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 11 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de reblochon (3pp- 3 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) -120 g de rumsteak grillé (3pp- 2 sp) -150 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (4pp- 4 spl) -haricots verts fond de rôti (1pp- 1 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – fraises (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de fèves au bacon (5pp- 2 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 12 Avril**

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

10h : 2 kiwis (0pp- 0 p)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – poulet à l'orange et aux salsifis (6pp-2spl) -100 g de pâtes (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 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 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de mâche cœurs de palmier+ 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 œuf dur (2 pp- 0 sp) – 30g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) -1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 13 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30 g de coulommiers (2pp- 2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -gratin d'endives au jambon de dinde (3pp- 2 spl) -120 g de petits pois (2pp-0 spl) -compote Charles et Alice (2pp- 3 sp) -thé vert sans sucre-1 biscuit sec (1pp- 1 sp)

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

Soir : salade de macédoine thon+1 c à c d'huile (5pp- 1 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 banane (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 14 Avril**

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

10 h : 1 /2 pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : salade de carotte à la papaye (2pp-2 spl) – filet mignon en piperade (8pp-7sp-recette du 30-12 -2016) -mousse fraise avec 1 yaourt à 0% (1pp- 0 spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon de dinde ratatouille (3pp-3 spl) – 1 faisselle 0 % (1pp- 0 spl) – 100 g de compote maison (2pp- 0 spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 15 Avril**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

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

Midi : asperges +10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp) -noix de saint jacques (4pp- 1spl) -100 g de riz safrané (3pp- 3 sp) – gratin de fruits au Grand Marnier (3 pp- 3 spl) -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 : salade de pommes de terre 100 g + haricots verts + 80 g de blanc de poulet+ 1 c à c d'huile d'olive (5pp-3spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Je vous souhaite une très belle semaine à venir avec soleil printanier

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

**Tous droits réservés**