

# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 OCTOBRE 2017

## Ma semaine de menus du 09 au 15 Octobre 2017

Peu de sucre, peu de MG ... » La cuisine est la servante de la médecine « Térrence



### **Toulouse 2017 : les bords de la Garonne**

#### **Lundi 09 Octobre**

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 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage italien (1pp- 1 sp-recette du13 10 2016)-100 g de gigot d'agneau grillé avec 1 c à c d'huile (7pp- 7 sp) – 120 g de flageolets (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % 125g (1pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)-1 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 verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – champignons farcis aux céréales (4pp- 4 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -2 figues(0pp- 0sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

#### **Mardi 10 Octobre**

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

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

Midi : potage poireau courgette ( 0pp- 0 sp)- pintade aux navets ( 6pp- 6 sp)- 120 g de petits pois ( 2pp- 2 sp) – 1 mousse poire avec 1 yaourt 125 g 0 % ( 1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse 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)- pizza au chorizo (7pp- 8 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)-raisin ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 11 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 30 g de gruyère léger (2pp- 2 sp)

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

Midi : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- gratin de morue à la patate douce (8pp- 9 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) –

Soir : 120 g de macédoine de légumes + 10 g de mayonnaise allégée +50 g de fromage blanc 0 % (4pp- 4 sp) – 1 œuf coque ( 2pp- 2 sp)- 30 g de pain de seigle intégral ( 2pp- 2 sp)- raisin ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs coque le soir (5 sp)

### **Jeudi 12 Octobre**

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 : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : 50 g d'avocat citron ( 2pp- 3 sp) – 100 g d'autruche grillée ( 3pp- 2 sp) – salsifis + fond de volaille ( 1pp- 1 sp) -100g de rattes en robe des champ ( 2pp- 2 sp)- 1 yaourt sveltesse citron 0 % 125 g ( 1pp- 2 sp)-raisin ( 0pp- 0 sp)

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 roquette betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)- 1 part de tarte pommes oignons (6pp-7 sp) -1 yaourt Saint Malo 100 g 0 % (1pp- 1 sp)-

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 13 Octobre**

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

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 120 g de blanc de poulet cuit dans un fond de volaille ( 5pp- 3 sp)- gratin de chou-fleur pommes de terre au gouda ( 4pp- 5 sp)- mousse ananas avec 125 g de yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat (1pp- 3 sp) – 1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Soir : salade de pâtes aux herbes (6pp- 7 sp- recette du 29 09 2017)- 1 faisselle 15 g 0 % (1pp-2 sp) -2 tranches d'ananas nature (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Samedi 14 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de sarrasin (2pp- 3 sp) – 30 g de gruyère râpé léger (2pp- 2 sp)-1 crêpe de froment sucralose (2pp- 3 sp)

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –Parmentier de saumon aux blettes (9pp- 9 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte pommes oignons (6pp- 7 sp)-1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Dimanche 15 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi : asperges + 1 c à c de vinaigrette (1pp- 1 sp)- rôti de bœuf 120 g (4pp- 3 sp) – 120 g de petits pois aux carottes (2pp- 2 sp)- clafoutis aux figues (3pp-5 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)-100g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade d'endive + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) –gratin de carottes au jambon ( 3pp- 4 sp- recette du 20 07 2017)- 30 g de pain ( 2pp- 2 sp) –2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Passez une excellente semaine et très bonne cuisine

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

**Tous droits réservés**