

MA SEMAINE DE MENUS DU 10 AU 16 DÉCEMBRE 2018

Ma semaine de menus du 10 au 16 Décembre 2018

Dans une semaine ,les fêtes commencent alors pas de dérapage pour l'instant

Lundi 10 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -50 g de camembert à5 % (2pp-2sp)

10 h : 1 petit kaki (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -rumsteak sauce marchand de vin et ses frites (8pp-7sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 poire(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 crêpe de sarrasin jambon de dinde + 30 g de gruyère allégé (5pp-5sp)
-100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 11 Décembre

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

10 h: 2

kiwis gold (0pp-0sp)

Midi : potage cresson courgettes à la crème 4% (1pp-2sp)
-1truite au four (4pp- 0spl) -100 g de riz basmati au safran (3pp-3sp) -mousse framboise avec 100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine +60 g de maïs+ cœurs de palmier +50 g d'avocat + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (7 pp-4spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -raisin italien (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 12

Décembre

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

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

Midi : potage butternut carotte à la crème 4 % (1pp-2sp)
-parmentier de veau au chou-fleur (9pp-9sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade lentilles carotte jambon de poulet +1 c à c d'huile (4pp-1spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 13

Décembre

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

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : restaurant : salade de saumon -dorade aux petits légumes -1 tartelette exotique -café sans sucre

16h : thé sans sucre (0pp-0sp)

Soir : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp-0sp) -120 g de cabillaud courgette en papillote (3pp-0spl) -150 g de pommes de terre à l'eau (3pp-3sp)-100 g de fromage blanc salé 0%(1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : il reste 14 pp pour midi

Pour 23 spl : il reste 14 spl pour midi

Vendredi 14

Décembre

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

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

Midi : potage tout orange (1pp-2sp-recette du 24 10 2016)
-poulet à la marocaine (6pp-2spl-recette du 15 10 2018) -1 flan maison (2pp-2sp)
-1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp)
-10 g d'amandes (2pp-2sp) -1biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 crêpe nordique (6pp-6spl) -1 crêpe skyr myrtilles (3pp-3spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 15 décembre

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

10 h : 1 clémentine (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – 90 g de côtelettes d'agneau grillées (6pp-6sp) -100 g de pâtes sauce tomate maison (3pp-3sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -salade de fruits maison (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp)
-2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade endives pomme + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) – 1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1
flan maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 16

Décembre

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

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

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) -sole en papillote et ses légumes (5pp-4spl-recette du 15 01 2017) -mousse framboise 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion détox sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix
(2pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : poireaux gratinés (4pp-4sp-recette du 1 04 2017)
-1 gaufre (5pp-4spl) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à toutes et tous

Lilou3158

(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés