

MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 DÉCEMBRE 2017

Quartier des Antiquaires Dijon Noël 2012

Ma semaine de menus du 11 au 17 Décembre 2017

Deuxième semaine avec le nouveau programme fait à la lettre .Conclusion : moins 1 kg 600 et toujours mon chocolat.

J'entame demain la troisième semaine mais danger à l'horizon : les fêtes de fin d'année .Heureusement j'aime beaucoup le poisson et les produits de la mer

Lundi 11 Décembre

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) –cabillaud sur lit d'oseille (7pp- 5 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- raisin blanc (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (3pp- 1 sp)- croque-banane (4pp- 5 sp- recette du 06 05 2017)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 50 g de pain le matin (3 sp)

Mardi 12 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp-

3 sp)-2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : restaurant : rumsteck grillé- haricots verts – 1 pomme de terre au four sauce ciboulette- café gourmand

Soir : gratin de blettes au jambon de dinde (4pp- 4 sp)- 30 g de pain de seigle intégral (2 pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : il reste pour midi 15 pp

Pour 23 Sp : il reste pour midi 12 sp

Mercredi 13 Décembre

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

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

Midi : potage poireau courgette (0pp- 0 sp)- lapin noisette et sa poêlée (9pp- 9 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-litchis frais (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-2 tranches de jambon de dinde (2pp- 0 sp) – 100 g de pâtes tomate (3 pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : remplacer les pâtes par des petits pois (0 sp)

Jeudi 14 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp)- 50 g de merzer (3 pp- 3 sp)

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

Midi : potage Dubarry allégé (1pp- 2 sp- recette du 02 03 2017)- crevettes au curry (6 pp-5 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 /2 kaki (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 noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)-omelette 2 œufs 100 g de pommes de terre (6pp- 2 sp)- litchis frais (0pp- 0 sp) -lyaourt 0 % (1pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Vendredi 15 Décembre

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – émincés de dinde à la moutarde ancienne et son écrasé de pommes de terre (6pp- 4 sp)-mousse litchis avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

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 roquette betterave + mais+ 1 c à c d'huile (3pp- 1 sp) -1 crêpe de sarrasin jambon ratatouille (3 pp- 4 sp)-1 crêpe de froment (2pp- 3 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : rajouter 1 crêpe de froment (2 pp) ou 1 c à s de confiture (2 pp)

Pour 23 sp : le compte est bon

Samedi 16 Décembre

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

10 h : 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp)-seiches sautées au quinoa et légumes (7pp- 5 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 kiwi gold (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade d'endives + 80 g de thon en boite +1 c à c d'huile de noix (3pp- 1sp)- 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)- 50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et remplacer la compote par un fruit frais (0 sp)

Dimanche 17 Décembre

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

10 h : 1 pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp)

Midi : avocat citron 50 g (2 pp- 3 sp) –120 g de blanc de poulet grillé (4pp- 0 sp)-champignons + 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)- 1 part de gâteau à la brousse (3pp- 4 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c de noix (1pp- 1 sp)-
2 œufs coque (4pp-0 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2
pp- 2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – litchis
frais (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 sp : le compte est bon

Très bonne semaine et bon courage pour les préparatifs des
fêtes

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

Tous droits réservés