

# MA SEMAINE DE MENUS DU 11 AU 17 FÉVRIER 2019

## Paris : saint Valentin

Ma semaine de  
menus du 11 au 17 Février 2019

Un milieu de semaine bien agréable :

### Lundi 11 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de Pont l'Evêque (3pp-3sp)

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

Midi : soupe de poissons au cabillaud et risseti (8pp-6spl) - salade de carottes au jus d'1/2 orange (0pp-0sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -fruits rouges (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade piémontaise (7pp-5spl -recette du 05 02 2018) -pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 12 Février

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint moret

(2pp-2sp)

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

Midi : potage de cresson au skyr 0%(1pp-0spl) – 100 g  
de pavé d'autruche grillé sans MG (3pp-2sp) -150 g de pommes  
de terre rattes à  
l'actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -  
myrtilles  
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre  
(0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -10 g de  
chocolat noir 99%  
(1pp-3sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -1 tranche de jambon (1pp-1sp) -100 g de quinoa cuit  
(3pp-3sp) -100 g  
de fromage blanc 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

## **Mercredi 13**

### **Février**

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

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

Midi : potage brocolis courgette à la crème 4% (1pp-1sp)  
-poulet à la marocaine (6pp-2spl -recette du 15 10 2018) -2  
petits suisses 0%  
(1pp-1sp) -1 petite banane (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes

(2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade laitue haricots verts bacon +1 c à c d'huile (2pp-2sp) -2 nems au poulet (6pp-4spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 14**

### **Février : saint Valentin**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 wasas légers (2pp-2sp)  
-2 bridelight (1pp-1sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – 1 escalope de filet de dinde (3pp-0spl) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -litchis frais (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade mesclun pamplemousse crabe avocat au jus de pamplemousse (3pp-3spl) -coquille saint jacques à la julienne de légumes et champignons (2pp-1spl) -1 gâteau (polonaise : nombre de pp sp ?) -1 flute de champagne (3pp-3sp)

Pour 26 pp : 19 utilisés, reste 7pp pour le gâteau (?)

Pour 23 spl : 12 utilisés, reste 11 spl pour le gâteau (?)

## **Vendredi 15**

## **Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -50 g de camembert à 5 % (2pp-2sp)

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

Midi : potage potiron carotte à la crème 4% (1pp-2sp)  
-90 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl)  
-100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -framboises (0pp-0sp) - thé vert sans sucre

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

Soir : salade pasta pois chiches maïs (6pp- 2spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 pomme (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Samedi 16 Février**

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -cabillaud à la bruxelloise (6pp-4spl-recette du 18 05 2018) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque-madame (8pp- 6spl) -100 g de compote

sans sucre  
(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 17**

### **Février**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 2 crêpes de froment maison (4 pp-4 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -50 g de confiture

Gerblé (1pp-1sp)

10 h : 1 frécinette (0pp-0sp)

Midi : asperges

mayonnaise allégée(1pp-1sp) -100 g de filet de bœuf (3pp-2sp)  
-150 g de frites

actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4sp) -haricots verts (0pp-0sp)  
-mousse de chèvre

poire miel (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de chou blanc carotte + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -2 tranches de jambon de dinde (2pp-0spl) -30 g de pain de seigle

intégral (2pp-2sp) -30 g de merzer (2pp-2sp) -1 pomme 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**