

# MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 MARS 2018

Paris

## Ma semaine de menus du 12 au 18 Mars 2018

Que de temps passé pour établir un menu !

### Lundi 12 Mars

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – seiches à la plancha et ses tagliatelles au curcuma (6pp- 4 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe complète : 2 jambon de dinde, 1 œuf, 15 g de gruyère allégé (7pp- 4 spl) -1 crêpe de froment + myrtilles + 100 g de fromage blanc 0 % (3pp- 4 sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 13 Mars

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

10 h : 1 pomme cannelle au four

Midi : 50 g d'avocat crevette citron (3pp- 3 spl) – poêlée terre mer aux lentilles (5pp- 1 spl) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : 1 tranche de jambon blanc fumé (2 pp-2 sp) – salade de 150 g de pommes de terre haricots verts + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Mercredi 14 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

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

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – steak haché 5 % grillé (5pp- 4 sp) -100 g de haricots rouges (2pp- 0 spl) -100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – myrtilles (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 : gratin de courgettes au parmesan (5pp- 3 spl) – 1 tranche de jambon allégé (1pp- 1 spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl) -1clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Jeudi 15 Mars**

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

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

Midi : potage de légumes (0pp- 0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau dans le filet grillées (6pp- 6 sp) -120 g de flageolets (2pp- 0 spl) -100 g de fromage blanc de chèvre 0 % (1pp- 1 spl) -1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade façon César (7pp- 4 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Vendredi 16 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww grillées (2pp- 2 sp) – 30 g de cancoillotte (1pp- 1 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – croquettes de cabillaud aux herbes et citron (8pp-6spl) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -fraises garriguettes (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : omelette 2 œufs ratatouille+ 10 g de beurre 41 % (5pp- 1 spl) – + 100 g de pâtes cuites (3pp- 3 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Samedi 17 Mars**

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

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

Midi : potage de courgettes cresson pommes de terre (1pp- 1sp) -escalope de dinde panée et ses choux de Bruxelles (10 pp- 6 spl- recette du 30 01 2018) -100 g de fromage blanc de chèvre 0 % (1pp- 1 spl) – framboises (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 % (1pp- 3 spl)

Soir : 1 tranche de jambon de dinde + 1 tranche de jambon allégé (2pp- 1 spl) -2 tranches de pain de mie ww +30 g de crème d'aubergine (3pp- 3 sp) -mousse fraise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### **Dimanche 18 Mars**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 crêpe de froment (2pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 50 g de confiture Gerblé (1pp- 1 sp)

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

Midi : salade pointe d'asperges cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 80 g de filet mignon rôti (3pp- 2 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -gratin de mirabelles et de poires (6pp-5 spl) -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 noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade de 75 g de pâtes cuites+ haricots verts + 80 g de thon + 1 c à c d'huile (5pp-3 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à venir, le printemps arrive

**Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)**

**Tous droits réservés**