

MA SEMAINE DE MENUS DU 12 AU 18 NOVEMBRE 2018

Spécialités québécoises (Montréal)

Ma semaine de menus du 12 au 18 Novembre 2018

Pas toujours évident de me retrouver dans mes recettes, certaines peuvent se ressembler mais il y a toujours des différences plus ou moins importantes

Lundi 12 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 bridelight (1pp-1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -gratin de poulet aux champignons et choux de Bruxelles (8pp-4spl) -tartelette poire et noisettes (4pp-5sp-recette du 19 11 2016) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0 sp) -1 gâteau de semoule aux cerises (3pp-3 sp)

Soir : salade endives pomme noix + 1 c à c d'huile (3pp-3 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -100 g de pomme de terre (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc à la ciboulette 0 % (1pp-1sp) –

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 13 Novembre

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

10 h : raisin (0pp-0 sp)

Midi : potage courgette brocolis à la crème (1pp-2sp) -1 côtelette de 100g de porc dans le filet grillé (6pp-6sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -100 g de skyr 0%(1pp-0spl) – myrtilles (0pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : poêlée carottes au chorizo (2pp-2 sp) -1 œuf coque (2pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -2 figues (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 14 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de brioches ww (4pp-4sp) -40 g de ricotta sucrée au sucralose (2pp-2 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -sauté de foies de volaille à la moutarde (8pp-8sp) -mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade roquette cœurs de palmier blanc de poulet +1 c à c d'huile (4pp-1spl) -1 gâteau de semoule aux cerises (3pp-3sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 15 Novembre

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

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

Midi : potage carotte potiron (0pp-0 sp) -veau marengo (6pp-6sp-recette du 23 05 2018) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) - papillote de colin (2pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 petit kaki (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 16 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -3 wasas légers (3pp-3 sp) -2 portions de vache qui rit allégée (2pp-2 sp)

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

Midi : cafétéria de la polyclinique (je ne m'étends pas)

Soir : omelette provençale (7pp-2spl) -sucrine (0pp-0 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 frécinette (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : il me reste 11 pp pour midi

Pour 23spl : il me reste 14 spl

Samedi 17 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp-4 sp) -cancoillotte (1pp-1 sp)

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

Midi : potage de légumes (0pp-0 sp) -125g de steak haché 5 % (5pp-4sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -1 clémentine (0pp-0 sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine raisin +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -100 g de lentilles (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 18 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets (4pp-4 sp) -10 g de beurre 41 % (1pp-2) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp)

10 h : ananas (0pp-0 sp)

Midi : soupe de poissons (1pp-0spl-recette du 18 01 2017) – sole au four (3 pp-1spl) -cœurs d'artichaut +100 g de pommes de terre (2pp-2sp) -salade de fruits sans sucre (0pp-0 sp) -2 carrés de gâteau poire amande (4pp-4sp) -thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Soir : clafoutis de légumes (5pp-4spl-recette du 26 01 2018) -1 faisselle 0 % (1pp-1spl) -1 carré de gâteau poire amandes (2pp-2 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bon dimanche à toutes et tous

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

Tous droits réservés