

# MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 NOVEMBRE 2017

## Ma semaine de menus du 13 au 19 Novembre 2017

« Pas d'artifice en cuisine pour déguiser une nourriture sans goût » Proverbe espagnol

Alors profitons pleinement des légumes d'automne et d'hiver pour de bonnes soupes chaudes, de gratins fumants et d'autres plats où le légume est roi ...

### Lundi 13 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain 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 au cumin sur lit de choucroute (6pp-4 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 clémentine (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 sp)

Soir : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 tranches de jambon dégraissé (2pp- 2 sp) – 120 g de coquillettes complètes (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) – raisin (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le raisin par une compote sans sucre 100 g (3 sp)

### Mardi 14 Novembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)- 2 saint moret légers (2pp- 2 sp)

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

Midi : restaurant : saumon à la concassée de tomates –tarte au citron revisitée- thé vert sans sucre

Soir : salade de poulet champignons à la crème (4pp- 3 sp- 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp)

Sur 26 pp, je note 11 pp utilisés donc 15 pour le restaurant et sur 30 sp ,10 sp pris donc 20 sp pour le restaurant

### **Mercredi 15 Novembre**

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

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

Midi : potage courgette cresson à la crème ( 1pp- 1 sp)-sauté de dinde au bacon ( 9pp- 6 sp)-1 yaourt chèvre 125 g 0% ( 1pp- 2 sp)- 1 poire ( 0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : infusion des marmottes pomme cannelle sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp)- 10g de chocolat (1pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre + cœurs de palmier + roquette + 1 c à c d'huile ( 3pp- 3 sp)-1 œuf coque ( 2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)-2 figues ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs coque le soir (5sp) et 60 g de pain le matin (4 sp)

### **Jeudi 16 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) -2 vache qui rit légères (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage italien (1pp- 1 sp – recette du 13 10 2016) – 125 g de steak haché 5 % (5pp- 4 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1pp- 2 sp) –raisin (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 verte + 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp)- clafoutis truite fumée fenouil poire ( 5 pp- 6 sp) -30 g de pain de seigle intégral ( 2pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses du soir par 1 yaourt 125g 0 % ( 2 sp) ou mettre 4 wasas le matin ( 4 sp)

### **Vendredi 17 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 60 g de pain au sarrasin (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert 5 % (2pp- 2 sp)

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

Midi : potage aux vermicelles (3pp- 3 sp)- 100 g de blanc de poulet (3pp- 2 sp) – salsifis + fond de volaille ( 1pp- 1 sp)- mousse myrtilles avec 1 yaourt 100 g 0 %Saint Malo ( 1pp- 1 sp)-thé vert sans sucre

16h : infusion pomme cannelle 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) – 1 crêpe savoyarde ( 6pp- 8 sp) -100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) -1/2 kaki ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Samedi 18 Novembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

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

Midi : soupe de poisson (2pp- 1 sp-recette du 18 01 2017)- sauté de pommes de terre aux petites seiches (6pp- 5 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 kiwi gold (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – croque- monsieur (6pp- 8 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % + myrtilles (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de gruyère allégé le matin (3 sp)

### **Dimanche 19 Novembre**

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

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

Midi : crudités +100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) – cuisses de grenouille à la crème d'ail (4pp- 4 sp- recette du 12 06 2017)- 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) –mousse de clémentines ( 2pp-3 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- gâteau de pommes de terre et carottes au cumin ( 5pp-6 sp- recette du 04 08 2016)-100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp)- 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

Très bonne semaine et soyez à votre écoute

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

**Tous droits réservés**