

# MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 OCTOBRE 2017

## Ma semaine de menus du 16 au 22 Octobre 2017

Certaines personnes sont venues sur mon site et n'ont rien compris aux pp- sp car elles ne connaissaient pas le programme Weight Watchers ou elles ignoraient tout simplement ce groupe

Donc une petite explication pour elles : pp= pro points-sp = smart points \_( 2 programmes les sp étant celui en vigueur actuellement mais les pp ,programme précédent,me conviennent mieux)

Fonction de certains critères (sexe, âge, poids de départ), un nombre de points est accordé + une réserve et les menus se préparent ainsi

J'espère que j'ai été claire



## **Galleries Lafayette Paris ( Septembre 2017)**

### Lundi 16 Octobre

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0sp)- 60 g de pain au sarrasin (4pp- 4 sp)- 50 g de merzer (3pp- 3 sp)

10 h : 3 petites figues (0pp- 0 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4 pp- 3 sp) -120 g de flageolets (2pp- 2 sp) – raisin ( 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 :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp- 0 sp) –gratin de macaronis aux blettes (7pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)

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

### **Mardi 17 Octobre**

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

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

Midi : potage poireaux courgettes (0pp- 0 sp) – 2 petites côtelettes d'agneau 90 g ( 6pp- 6 sp) – poêlée forestière (5pp- 5 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 œuf (2pp- 2 sp)-1 tranche de cake jambon légumes (3pp- 3 sp –recette du 10 09 2016) -1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 18 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp)- 50 g de pain au sarrasin (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp)- filet mignon choucroute poire (6pp- 6 sp) -1 pomme de terre 100 g en robe des champs (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- thé vert sans sucre

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de

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

Soir : 120 g de blanc de poulet (4pp- 2 sp)-tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-120 g de petits pois (2pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)-2 figues ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et 150 g de pommes de terre à midi (3 sp)

### **Jeudi 19 Octobre**

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

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

Midi : carotte en salade + jus d'1/2 orange \_ (0pp- 0 sp) - crevettes au riz safrané (9pp- 7 sp)-1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp) – raisin (0pp- 0 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : endives au jambon (4pp- 6sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)- 1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp-recette du 08 10 2017)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 20 Octobre**

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

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

Midi : potage courgettes panais (0pp- 0 sp) – timbale de fruits de mer au quinoa (7pp- 7 sp – recette du 17 03 2017)-2

petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

16h : un thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix fraîches (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 salé bacon tomates olives (4pp- 5 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp) -1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp –recette du 08 10 2017)

Pour 30 sp : ne mettre que 50 g de pain le matin ( 3 sp)

### **Samedi 21 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 croque cancoillotte (5pp- 5 sp) avec 3 tranches de pain de mie ww et 30 g de cancoillotte

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

Midi : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) –oignons farcis à la tomate (6pp- 5 sp) -100 g de coquillettes complètes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt de Saint Malo 125 g (1pp- 2 p)-2 clémentines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre (0pp- 0 sp)

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

Soir : salade roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 crêpe de blé noir œuf ratatouille ( 4pp- 5 sp) – 1 pomme cannelle au four ( 0pp- 0 sp) -2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Dimanche 22 Octobre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

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

Midi: champignons à la crème (1pp- 1 sp- recette du 5 01 2017)-sole en papillote et ses petits légumes (5pp- 4 sp –recette du 15 01 2017)- clafoutis rhubarbe poire à la cannelle (3pp- 4 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomate + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 croque-monsieur (6pp- 8 sp) -1 pomme au four (0pp- 0 sp)-1 biscuit d'épeautre (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : supprimer le biscuit du soir

J'espère que votre semaine sera positive et agréable

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

**Tous droits réservés**