

# MA SEMAINE DE MENUS DU 16 AU 22 SEPTEMBRE 2019

## Chocolatines ou pains au chocolat ?

Ma semaine de  
menus du 16 au 22 Septembre 2019

Dernière semaine d'été !

### Lundi 16 Septembre

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

10h : 3 prunes (0pp-0sp)

Midi : salade de tomates poivrons + 1 c à c d'huile  
d'olive (1pp-1sp) -125 g de steak haché grillé sans MG  
(5pp-4sp) -100 g de  
petits pois carotte (2pp-0spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -  
fraises (0pp-0sp) -thé  
vert sans sucre

16h : citronnade 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 : farfalles melon avocat (6pp-7sp) -1 tranche de  
jambon de dinde (1pp-0spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

### Mardi 17 Septembre

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

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

Midi : radis + 10 g de beurre à 41% (1pp-2sp) -3 wasas  
légers (3pp-3sp) -cuisse de poulet grillé sans peau 100 g  
(6pp-3sp) -haricots  
verts champignons fond de veau allégé (1pp-1sp) -1 pomme  
cannelle au four  
(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons  
de pin (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade laitue + 100 g de pommes de terre + cœurs  
de palmiers + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile de colza (5 pp-3spl)  
-1 faisselle 0%  
(1pp-1sp) -2 figues (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Mercredi 18 Septembre**

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

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

Midi : salade de céleri-rave à la crème allégée (1pp-2sp) -  
cabillaud  
à la cancoillotte (4pp-2spl-recette du 29 03 2019) -100 g de  
riz basmati cuit  
(3pp-3sp) -100 g de compote maison sans sucre ajouté  
(2pp-0spl) -thé vert sans  
sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes  
(2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2sp)

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) – céréales au curry coco (6pp-5spl) -1 poire  
(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Jeudi 19 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 50 g de pain de  
seigle intégral (3pp-3sp) – 2 portions allégées de « vache qui  
rit »  
(2pp-2sp)

10 h : raisin (0pp-0sp)

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -60  
g de côtelettes d'agneau au grill sans MG (4pp-4sp) -100 g de  
flageolets  
(2pp-0spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -myrtilles  
(0pp-0sp) -thé vert  
sans sucre

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

Soir : assiette froide de saumon (5pp-1spl) -1  
faisselle 0% (1pp-1sp) – tartelette reine claudette  
(4pp-5sp-recette du  
09 09 2018)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Vendredi 20**

## **Septembre**

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

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -tagliatelles crevettes au whisky (7pp- 4spl -recette du 23 05 2017 petits suisses 0% (1pp-1sp) -mangue (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10g de pignons de pin (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : carpaccio concombre radis noir à la crème (1pp-1sp) – truite en papillote avec petits légumes (4pp-0spl) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp-1sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-3sp) -fraises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

## **Samedi 21**

### **Septembre**

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

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

Midi : melon + 1petite tranche de jambon serrano 20 g (1pp-1sp) -dinde en macédoine (6pp-3spl-recette du 27 07 2018) - crème chocolatée (2pp-1spl-recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

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

chocolat 99% (1pp-3sp)

Soir : 1 œuf coque + 30 g de pain (4pp-2spl) -épinards (0pp-0sp) -1 tartelette aux fraises (4pp-5sp-recette du 04 11 2016)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

## **Dimanche 21 septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

10h : 1 pêche (0pp-0sp)

Midi : salade asperges cœurs de palmier + 1 c à c d'huile(1pp-1sp) -langoustines (3pp-0spl) -100 g de riz sauvage (3pp-3sp) -mousse myrtilles avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -1 boule de sorbet cassis (1pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : râpé de carotte courgette + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -croque-monsieur avec jambon de dinde (6pp-5spl) - pomme figues à la cannelle et amandes (2pp-3 sp)

Très belle semaine à toutes et tous et bonne entrée dans l'automne

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

**Tous droits  
réservés**