

MA SEMAINE DE MENUS DU 17 AU 23 DÉCEMBRE 2018

Ma semaine de
menus du 17 au 23 décembre 2018

Dernière semaine avant des jours plus festifs avec tous les dangers que ça comporte

Lundi 17 Décembre

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

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

Midi : soupe de poissons (2pp-0spl-recette du18 01 2017)
– congre à l'espagnole (9pp-7spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade de betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) 1 tranche de jambon (1pp-1sp) -ratatouille maison (0pp-0 sp) -100 g de pâtes (3pp-3sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 18 décembre

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

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – poulet à la broche et ses accompagnements (7pp-6sp-recette du 15 07 2017) -flan maison (2pp-2sp) -1 poire (0pp-0sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade 60 g maïs + sucrine +1 c à c d'huile (3pp-1spl) -1 œuf coque (2pp-0spl) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp)
-100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1sp) -litchis frais (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 19

Décembre

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

10 h : raisin italien (0pp-0sp)

Midi : potage butternut aux mogettes (1pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp)
-1 clémentine (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1
part de tarte champignons courgettes parmesan (5pp-6sp-recette
du15 11 2016)

-100 g de skyr 0 % (1pp-0spl) -100 g de compote sans sucre
(2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 20 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers
(3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi : restaurant : saumon fumé crudités –
sardines grillées + 1 pomme de terre soufflée -salade de
fruits sorbet

16h : thé sans sucre (0pp-0 sp)

Soir : salade endives pomme noix + 1 c à c d'huile de
noix (3 pp-1sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -30
g de pain de
seigle intégral (2pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Pour 26 pp : il reste pour midi 14 pp

Pour 23 spl : il reste pour midi 15 spl

Vendredi 21 Décembre

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

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

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) – poêlée de saucisses aux herbes (10 pp-10 sp) -mousse framboise avec 100 g de skyr 0 %
(1pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp-0sp)
– 100 g de pâtes cuites + 80 g de crevettes +50 g de crème 4 % au citron (6pp -5spl)
-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 kaki (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 22 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : potage carotte butternut (0pp-0sp) – 100 g de veau haché grillé sans MG (5pp-5sp) -120 g de lentilles (2pp-0spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmiers asperges+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tartine croq poire (5pp-4spl -recette du 03 02 2017)
-infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 23 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 tranches de brioche ww (4pp-4sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp) -50 g de confiture

Gerblé (1pp-1sp)

10 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : concombre à la crème (1pp-1 sp-recette 05 01 2017)

– gambas à la plancha (3pp-0spl) -100 g de riz basmati au safran (3pp-3sp)

-mousse myrtilles avec 100 g de skyr (1pp-0spl-recette du 26 11 2017) -thé vert

sans sucre

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

Soir : salade thon haricots verts + 1 c à c d'huile (3pp-1spl) -crêpe suzette (6pp-6sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belles fêtes de Noël à toutes et tous

Lilou3158 :blog

cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés